



Nghe bằng tim

Cẩm nang dành cho “người
đồng hành” của nạn nhân/
người sống sót sau bạo lực giới



Nghe bằng tim

Cẩm nang dành cho “người đồng hành”

Chúng tôi tin rằng cũng giống như cỏ cây, “người đồng hành” (confidant) - người mà nạn nhân/người sống sót (victim/survivor) của bạo lực giới tin tưởng và chọn để chia sẻ về những gì đã xảy ra, cần được nuôi dưỡng bởi kiến thức và sự kết nối. Quá trình phục hồi của người bị hại có diễn ra trôi chảy hay không một phần lớn ảnh hưởng bởi phản ứng và hành động của “người đồng hành”. Cuốn cẩm nang này là một lời mời “người đồng hành” bước vào hành trình đầy cảm thông, thấu cảm, dẫn họ gần hơn, hỗ trợ một cách hiệu quả hơn những người từng trải qua bạo lực giới.

Vasilias Kavadas

Chloe Wong

Nefertari Bilal

Nguyễn Tuấn Nguyên



LISTEN WHOLEHEARTEDLY: CONFIDANT GUIDEBOOK

© **Institute for Studies of Society, Economy and Environment (iSEE)**

Address: Room 203, D10 Giang Vo, Ba Dinh dist., Hanoi

Tel: +84 24 6273 7933 - Fax: +84 24 6273 7936

Email: genderjustice@isee.org.vn

Website: www.isee.org.vn/en

Lời cảm ơn

Cuốn cẩm nang này được soạn bởi nhóm Công lý Giới của Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE). Cuốn cẩm nang này là một sáng kiến của dự án *Xây dựng trách nhiệm loại bỏ bạo lực trên cơ sở giới* (BRAVE), tài trợ bởi chính phủ Úc và được thực hiện bởi tổ chức CARE Quốc tế tại Việt Nam, phối hợp với Trung tâm nghiên cứu và Khoa học ứng dụng cho giới, gia đình, phụ nữ và thanh thiếu niên (CSAGA) và iSEE. Trong quá trình xây dựng nội dung, viết và chỉnh sửa cẩm nang, nhóm Công lý Giới đã nhận được nhiều hỗ trợ chuyên môn từ những đồng nghiệp ở iSEE cũng như phản hồi của các tổ chức đối tác.

Miễn trừ trách nhiệm

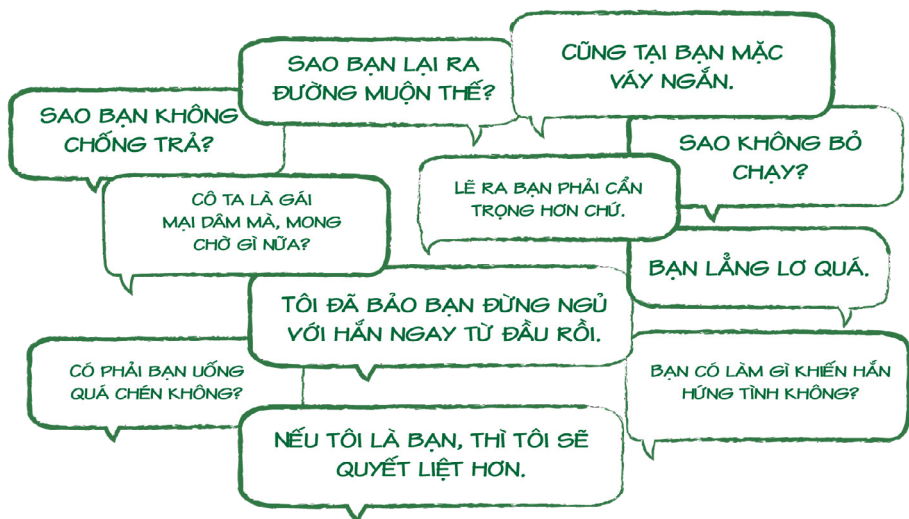
Ấn phẩm này được sản xuất với sự hỗ trợ tài chính từ chính phủ Úc. Nội dung của ấn phẩm này là trách nhiệm của duy nhất iSEE và không thể được sử dụng để phản ánh quan điểm của chính phủ Úc.



Mục lục

1. Giới thiệu	1
2. Định nghĩa	5
2.1 Giới thiệu	5
2.2 Bạo lực dựa trên cơ sở giới	5
2.3 Đổ lỗi cho nạn nhân	8
Thông tin: Những người nổi tiếng chống lại văn hóa đổ lỗi nạn nhân	9
2.4 Thực tế và số liệu	11
2.4.1 Nạn nhân/Người sống sót của bạo lực giới	11
2.4.2 Ai gây ra bạo lực giới?	13
2.5 Ảnh hưởng bạo lực giới gây ra cho nạn nhân/người sống sót	13
3. Bối cảnh	15
3.1 Giới thiệu	15
3.2 Bạo lực giới ở góc nhìn văn hóa Việt Nam	15
4. Vai trò của “người đồng hành”	21
4.1 Giới thiệu	21
4.2 Định nghĩa “người đồng hành” của nạn nhân/người sống sót bạo lực giới:	21
4.3 Bạn có thể giúp được gì với tư cách là một “người đồng hành”?	21
4.4 Những khía cạnh trực tuyến của việc trở thành một “người đồng hành”	23
5. Cách giúp đỡ nạn nhân/người sống sót	25
5.1 Giới thiệu	25
5.2 Những khó khăn “người đồng hành” gặp phải	26
5.3 Trở thành “người đồng hành”: Những dấu hiệu và biểu hiện phổ biến của nạn nhân/người sống sót khi chia sẻ câu chuyện của mình	29

5.4 Trở thành một “người đồng hành”: Một số cách hỗ trợ	32
5.4.1 Đồng cảm	32
5.4.2 Lắng nghe	33
5.4.3 Thông điệp	36
5.4.4 Gợi ý	39
5.4.5 Hỗ trợ nạn nhân/người sống sót ngay sau khi bị tấn công tình dục	41
5.4.6 Hỗ trợ liên tục	43
5.5 Trở thành một “người đồng hành”: Danh sách kiểm tra	45
5.6 Ảnh hưởng tâm lý đến “người đồng hành”	47
5.7 Nguồn lực ở Việt Nam	53
5.8 Lưu ý đặc biệt: Cần làm gì nếu nạn nhân/người sống sót là trẻ em (Dưới 18 tuổi)	57
5.8.1 Mẹo hỗ trợ nạn nhân/người sống sót là trẻ em:	61
6. Các tình huống điển hình	63
6.1 Tình huống #1: Học sinh / Giáo viên (Thủ phạm: Giáo viên)	63
6.2 Tình huống #2: Thanh thiếu niên / Phụ huynh (Thủ phạm: Người yêu)	67
6.3 Tình huống #3: Người mới đi làm / Đồng nghiệp (Thủ phạm: Quản lý)	71
6.4 Tình huống #4: Bạn bè / Bạn bè (Thủ phạm: Chú)	75
6.5 Tình huống #5: Em gái / Anh trai (Thủ phạm: Bố dượng)	80
6.6 Tình huống # 6: Em họ / Anh họ (Thủ phạm: Người lạ / Thành viên gia đình)	83
7.Kết luận	87
Phụ lục I: Đồ họa thông tin	90



Với nhiều người, những câu nói trên nghe có vẻ bình thường nhưng trong thực tế, họ vừa ám chỉ rằng nạn nhân/người sống sót (victim/survivor) sau tội ác phải chịu trách nhiệm về sự bạo lực mà họ đã trải qua. Do việc đổ lỗi cho nạn nhân đã hằn sâu vào tâm trí mọi người, những hành vi như trên dường như đã trở thành một nét văn hóa của chúng ta khi nhắc đến bạo lực trên cơ sở giới. Nét văn hóa này không chỉ gây tác động đến nạn nhân/người sống sót nói riêng mà cả xã hội nói chung. Nó khiến nạn nhân/người sống sót khó vượt qua và nói lên câu chuyện của mình, đồng thời miễn trách nhiệm cho thủ phạm với những tội ác ghê tởm, dẫn đến tình trạng tấn công tình dục ngày càng tăng trong tương lai. Đổ lỗi cho nạn nhân/người sống sót cũng có nghĩa là dung thứ cho bạo lực tình dục và không đứng về phía công lý. Có thể nói rằng khi một xã hội chấp nhận văn hóa đổ lỗi cho nạn nhân, thì không ai được an toàn cả. Do đó, chúng tôi tin rằng việc có một cuốn sách thách thức

thứ văn hóa độc hại như vậy, đồng thời khuyến khích những người thân thiết giúp đỡ nạn nhân/người sống sót là vô cùng quan trọng.

Để đối phó với văn hóa đổ lỗi của nạn nhân ở Việt Nam hiện nay, dự án Xây dựng trách nhiệm loại bỏ bạo lực trên cơ sở giới (BRAVE) được khởi động với sự tham gia của iSEE, CSAGA và CARE Vietnam, và nhận được hỗ trợ từ chính phủ Úc¹. Cuốn cẩm nang này là một phần của dự án BRAVE kéo dài ba năm để giáo dục những “người đồng hành” (confidant) và trang bị cho họ các kỹ năng để hỗ trợ bạn bè, người thân. Hiện tượng đổ lỗi cho nạn nhân thường tạo gánh nặng cho nạn nhân/người sống sót, không chỉ vì họ trải qua bạo lực giới (BLG) mà còn vì phải tự tìm kiếm công bằng và có trách nhiệm giải trình. Tuy nhiên, không phải ai sau khi trải qua một sự kiện gây sang chấn như vậy cũng có thể vượt qua hay tường thuật lại những gì đã xảy ra. Vai trò của “người đồng hành” là chống lại văn hóa im lặng và xấu hổ bằng cách xây dựng một môi trường cảm thông để người trải qua BLG trở thành nhân tố thay đổi và góp phần phá vỡ những điều cấm kị liên quan đến bạo lực giới. Mọi người ở mọi lứa tuổi, dân tộc hoặc tầng lớp đều có thể trở thành một bạn tâm sự.

Đáng tiếc thay, hiện nạn nhân/người sống sót nay không có những “người đồng hành” để chia sẻ về trải nghiệm bị lạm dụng tình dục. Đây là một kẽ hở mà chúng tôi hy vọng có thể xóa bỏ nhờ cuốn cẩm nang này bằng cách đưa ra rất nhiều hình thức và tình huống có thể dẫn đến bạo lực giới và những hành động có ích nhất “người đồng hành” nên thực hiện.



1. HÃY DỪNG CẢM – Vì bạn được tin tưởng. (ngày 7 tháng 3 năm 2019). Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.care.org.vn/brave-because-you-are-trusted/>

Qua vai trò của mình, những “người đồng hành” có khả năng biến cuộc đối thoại đổ lỗi cho nạn nhân thành cuộc trò chuyện tập trung vào cách hỗ trợ người trải qua BLG. Tất cả các cá nhân đều cần phải trang bị kỹ năng và có khả năng làm một “người đồng hành”. Qua việc hỗ trợ nạn nhân/người sống sót tận tình, mỗi cá nhân đều có thể đồng cảm và tôn trọng - những điều thường bị mất đi do các hành vi bạo lực và đổ lỗi cho nạn nhân. Việc lắng nghe và giúp đỡ nạn nhân/người sống sót vượt qua trải nghiệm bạo lực giới có thể tác động tích cực đến quá trình phục hồi của người trải qua BLG. Bằng cách này, những “người đồng hành” có thể chống lại tác động tiêu cực của xu hướng đổ lỗi cho nạn nhân và tạo ra một môi trường tốt hơn để giúp đỡ nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới².

Tài liệu này dành cho những “người đồng hành” để có thể hỗ trợ nạn nhân/người sống sót của bạo lực giới và xu hướng đổ lỗi cho nạn nhân. Đã có nhiều cuốn cẩm nang nói về bạo lực giới và các vấn đề liên quan, nhưng rất ít sách dành cho đối tượng là “người đồng hành”. Tài liệu này được viết ra với mục đích tham khảo trong bối cảnh xã hội, văn hóa và chính trị cụ thể và độc nhất của Việt Nam. Mục tiêu của tài liệu này là tạo ra thêm hỗ trợ đến từ những “người đồng hành” để đẩy lùi hiện tượng đổ lỗi cho nạn nhân ở Việt Nam. Bằng cách nâng cao năng lực cho những “người đồng hành”, chúng tôi hy vọng có thể giảm bớt áp lực của nạn nhân/người sống sót khi công khai câu chuyện của mình và có thêm những “người đồng hành” ủng hộ họ làm điều đó.

Cuốn cẩm nang này là tài liệu trang bị cho những “người đồng hành” khi hỗ trợ nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới. Chúng tôi cung cấp bối cảnh của bạo lực giới cũng như những định nghĩa để xây dựng kiến thức nền vững

2. Ashley V. Middleton, Kelly M. McAninch, Kimberly B. Pusateri & Amy L. Delaney (năm 2016) “Bạn Phải Cần Trọng Với Những Gì Mình Nói Trong Những Trường Hợp Đó”: Phương pháp tiếp cận quy chuẩn cho việc giao tiếp của “người đồng hành” xung quanh việc tiết lộ bạo lực tình dục, *Tạp chí Truyền Thông Hàng Quý*, 64(2), 232-250, doi:10.1080/01463373.2015.1103290

vàng để hiểu vấn đề này. Trong tài liệu này, bạn cũng sẽ tìm thấy những thảo luận về vai trò và tầm quan trọng của của “người đồng hành” trong việc giúp đỡ nạn nhân/người sống sót. Cuốn cẩm nang này nêu ngắn gọn trải nghiệm của một “người đồng hành” và thách thức bạn có thể gặp phải trong vai trò này. Bên cạnh đó, chúng tôi đưa ra những phương pháp hỗ trợ mà bạn có thể sử dụng để giúp đỡ cho nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới một cách tốt nhất. Những phương pháp đó bao gồm lời khuyên về cách giữ bình tĩnh khi một nạn nhân/người sống sót chia sẻ câu chuyện của họ, cách nói những lời chu đáo và cách khuyến khích họ tìm thêm sự hỗ trợ mà không phán xét quyết định của họ. Chúng tôi chia sẻ cách đối phó với những cảm xúc mà bạn có thể bắt gặp khi trở thành một “người đồng hành” và nguồn để tìm thêm sự chăm sóc. Cuối cùng, chúng tôi cung cấp các tình huống điển hình để bạn áp dụng những gì học được từ phần còn lại của cuốn cẩm nang này và nhìn nhận được bối cảnh rộng hơn để trở thành một “người đồng hành”. Mục tiêu của cuốn cẩm nang này là giúp những “người đồng hành” tự tin khi giúp đỡ nạn nhân/người sống sót. Khi cung cấp tài liệu này, chúng tôi hy vọng sẽ góp phần thay đổi các hiện tượng xung quanh nạn bạo lực giới và giúp tất cả các cá nhân thực hiện quyền tự chủ của chính mình.



2.1 Giới thiệu

Có thể bạn từng nghe đến bạo lực gia đình và quấy rối tình dục nhưng cụm từ bạo lực trên cơ sở giới có vẻ khá xa lạ. Khái niệm này rộng hơn nhiều và thường được xem là điều cấm kỵ và riêng tư với người Việt Nam. Tuy nhiên, nó đáng được xã hội quan tâm và can thiệp. Trong phần này, chúng tôi sẽ cho bạn một định nghĩa rõ ràng về bạo lực trên cơ sở giới và một số ví dụ ngắn gọn. Ngoài ra, ta sẽ bàn về số liệu thống kê về bạo lực giới và ảnh hưởng của nó đến nạn nhân/người sống sót. Chúng tôi cũng sẽ đào sâu vào khái niệm khái niệm đổ lỗi cho nạn nhân vốn đã ăn sâu vào tư duy của công chúng nhưng không được ngăn chặn hiệu quả. Như vậy, chúng tôi hy vọng có thể làm rõ trường hợp của bạn hơn và cung cấp cho bạn thêm chi tiết để hiểu về bạo lực giới ở Việt Nam.

2.2 Bạo lực dựa trên cơ sở giới

Liên minh châu Âu định nghĩa bạo lực trên cơ sở giới (BLG) là một hình thức bạo lực nhằm vào một người hoặc một nhóm người vì giới tính của họ³. Trong cuốn cẩm nang này, chúng tôi cho rằng BLG cũng bao gồm bạo lực đối với một người hoặc một nhóm người dựa trên xu hướng tính dục, bản dạng giới và/hoặc cách thể hiện bản dạng giới⁴. Đó có thể là lạm dụng thể chất (như tát, đánh đập), lạm dụng tình dục (như hiếp dâm, cưỡng ép quan hệ tình dục), lạm dụng tâm lý (như lăng mạ, đe dọa) hoặc lạm dụng kinh tế (như cấm người khác làm việc, chiếm đoạt thu nhập của người khác)⁵.

Dù bạo lực giới có thể xảy ra với cả nam giới và nữ giới, phần lớn nạn nhân/

3. Bạo lực giới là gì? (ngày 27 tháng 2 năm 2019). Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence>

4. Nolan, H. và Hiệp hội Quốc tế về Đồng Tính Nữ, Đồng Tính Nam, Song Tính và Chuyển Giới (ILGA) (năm 2014). Tài Liệu Tham Khảo của Liên Hợp Quốc về khuynh hướng giới tính, xu hướng tình dục, bản sắc giới tính, biểu hiện giới tính và đặc điểm giới tính [bản PDF]. Truy cập tại https://ilga.org/downloads/2014_UN_Treaty_Bodies_SOGIEI_References_clean.pdf

5. Viện Bình Đẳng Giới Châu Âu (năm 2019). Các hình thức bạo lực [bản PDF]. Truy cập tại <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/forms-of-violence>

người sống sót là nữ giới. Do đó, một số tài liệu sử dụng cụm từ “bạo hành phụ nữ” thay cho bạo lực giới⁶. Tuy nhiên, chúng ta cần nhớ rằng những người có thiên hướng tình dục và bản dạng giới thiểu số giới như đồng tính nam, đồng tính nữ, song tính và chuyển giới cũng có thể trở thành nạn nhân/người sống sót bạo lực giới⁷. Họ thường là nạn nhân/người sống sót của sự thù ghét, họ có thể bị bắt nạt, lạm dụng bằng lời nói, đánh đập hoặc thậm chí bị giết⁸. Một hình thức bạo lực phổ biến khác đối với nạn nhân/người sống sót từ cộng đồng LGBTI+ là hiếp dâm sửa chữa - một hành vi tội phạm khi người ta cưỡng hiếp những người bị nghi ngờ là đồng tính nữ hoặc đồng tính, để “sửa” xu hướng tình dục của họ⁹.

Bạo lực dựa trên cơ sở giới không chỉ xảy ra trong cuộc sống thực mà còn trong thế giới ảo. “Thủ phạm không cần sống cùng hoặc tìm nạn nhân ‘trong thế giới thực’, mà vẫn có thể lạm dụng, quấy rối và theo dõi họ trên mạng.”¹⁰ Bạo lực giới trực tuyến bao gồm xâm nhập vào tài khoản, gửi tin nhắn rác, giám sát/theo dõi để làm nhục và đe dọa nạn nhân/người sống sót¹¹. Vì kiểu bạo lực này là ảo, mãi đến gần đây nó mới được xem là một hình thức bạo lực giới. Không giống như bạo lực trên giới trực tiếp, bạo lực trên giới trên mạng rất khó giải quyết và ngăn chặn. Trên các nền tảng mạng xã hội, dữ liệu và hình ảnh có thể được yêu thích, chia sẻ và đăng lại bởi số lượng lớn người dùng, đây là rào cản gây trở ngại cho các cơ quan quản lý.¹² Một ví dụ điển

6. Bạo lực giới là gì? (ngày 27 tháng 2 năm 2019). Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence>

7. UNFPA, năm 2010 (tháng 3). Giải Quyết Vấn Đề Bạo Lực Giới Ở Việt Nam: Hướng Tới Một Chương Trình Quốc Gia Uy Tín Được Thiết Kế Để Hỗ Trợ Phòng Ngừa Và Đối Phó.

8. Wells, H., & Polders, L. (tháng 4 năm 2003). Tội Ác Chống Lại Đồng Tính Nam Và Đồng Tính Nữ Ở Gauteng: Sự Phổ Biến, Những Hậu Quả Và Các Nhân Tố Đóng Góp. Truy cập ngày 26 tháng 7 năm 2019.

9. Thành phố Tâm Hồn (năm 2016). Chúng tôi muốn được tự do.

10. Facebook Và Sự Viện Trợ Của Phụ Nữ (năm 2017). Trao quyền cho phụ nữ để được an toàn trên mạng.

11. Faith, B. (ngày 3 tháng 12 năm 2018). Xử lý vấn đề bạo lực giới trực tuyến. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.ids.ac.uk/opinions/tackling-online-gender-based-violence/>

12. Lim, S. (ngày 6 tháng 6 năm 2018). Xóa bỏ bạo lực giới trực tuyến. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.genderit.org/articles/breaking-online-gender-based-violence>

hình của bạo lực giới trên mạng là nạn “trả thù khiêu dâm” hoặc phát tán ảnh khỏa thân và video quan hệ tình dục mà không có sự đồng ý của những người liên quan. Một ví dụ khác có thể là thù phạm bắt nạt một nạn nhân/người sống sót LGBT và “công khai xu hướng tình dục” của họ trên mạng xã hội trong khi họ chưa muốn làm điều đó.

Một vài câu chuyện bên lề để thảo luận:

Câu chuyện số 1	Câu chuyện số 2
<p>Huy và Hạnh đã kết hôn. Gần đây, Huy đã được thăng chức và thu nhập khả dụng của anh ta cũng tăng lên. Anh yêu cầu Hạnh nghỉ việc, ở nhà làm việc nhà và trông con. Khi Hạnh từ chối, Huy đánh đập Hạnh tại nhà.</p>	<p>Mai chia tay bạn trai là Hải. Tuy nhiên, sau đó cô phát hiện ra Hải tự ý đăng ảnh khỏa thân của cô lên một số nhóm trên Facebook để trả thù. Mai báo cáo lên Facebook và những bức ảnh đó đã bị gỡ xuống. Nhưng Hải lại tạo tài khoản mới với tên giả để tiếp tục đăng ảnh khỏa thân của Mai và thậm chí là đăng lên các trang web người lớn.</p>
<p>Câu hỏi:</p> <p>Huy đã gây ra những hình thức bạo lực giới nào?</p> <p>Bạn có nghĩ Huy được phép bạo hành Hạnh không?</p>	<p>Câu hỏi:</p> <p>Tại sao mọi người lại đổ lỗi cho Mai khi những bức ảnh khỏa thân của cô được đăng tải?</p> <p>Làm thế nào để giải quyết vấn đề trả thù khiêu dâm?</p>

2.3 Đồ lỗi cho nạn nhân

Đồ lỗi cho nạn nhân là một hiện tượng mà nạn nhân/người sống sót của một tội ác, hoặc nạn nhân/người sống sót sau khi bị bạo hành phải chịu một phần hoặc toàn bộ trách nhiệm về sự việc¹³. Đồ lỗi cho nạn nhân thường xảy ra với nạn nhân/người sống sót sau các vụ tấn công tình dục khi nó không phổ biến bằng các tội phạm không liên quan đến tình dục khác, như trộm cắp và cướp giật. Hiện tượng này phản ánh những cảm nhận và nhận thức cơ bản của cộng đồng về hành vi tấn công về mặt đạo đức hoặc pháp lý¹⁴.

Ví dụ, khi một tội ác tình dục xảy ra với một cá nhân, mọi người thường tập trung buông lời nhận xét về lựa chọn của người đó, chẳng hạn như “tại sao lại mặc váy ngắn thế”, và “đáng ra không nên đi chơi khuya” thay vì trừng trị hung thủ. Người ngoài cuộc thường tự hỏi tại sao người trải qua BLG lại ra ngoài lúc nửa đêm và đổ lỗi cho họ vì không có biện pháp phòng ngừa những kẻ tấn công tiềm năng. Văn hóa đổ lỗi nạn nhân chỉ định người bị hại phải thay đổi cách ăn mặc và hành vi nếu không muốn bị tấn công hoặc hãm hiếp¹⁵. Điều này không chỉ đặt gánh nặng lên những người bị quấy rối, mà còn miễn trừ trách nhiệm cho thủ phạm cùng tội ác của mình. Vòng luẩn quẩn của đổ lỗi nạn nhân dẫn đến thực tế là các vụ tấn công tình dục thường không được báo cáo¹⁶.

13. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). Phía sau ngôn từ. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức.

14. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). Phía sau ngôn từ. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức.

15. Thay Đổi Văn Hóa Đổ Lỗi Cho Nạn Nhân. (n.d.). Truy cập ngày 25 tháng 7 năm

2019, tại <https://www.woodrufflab.org/blog/changing-culture-victim-blaming>

16. McNally, E. (ngày 11 tháng 12 năm 2017). Tấn công tình dục: Tại sao việc

lắng nghe nạn nhân lại quan trọng đến vậy. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm

2019, tại <https://www.fairviewer.org/commentary/2017/12/11/sexual-assault-why-its-so-important-that-we-listen-to-victims-asing-forward/>

Thông tin: Những người nổi tiếng chống lại văn hóa đổ lỗi nạn nhân.

Văn hóa đổ lỗi cho nạn nhân không chỉ ảnh hưởng đến người bình thường mà còn cả người nổi tiếng. Sau đây, chúng tôi giới thiệu đến bạn thông điệp của hai nghệ sĩ đáng kính trong ngành công nghiệp âm nhạc, những người đã dũng cảm lên tiếng cho chính mình và cho những nạn nhân/người sống sót sau khi bị xâm hại tình dục nói chung.

“Lý do phụ nữ không lên tiếng trong nhiều năm là vì nỗi sợ không ai sẽ tin mình hoặc kẻ tấn công đã đe dọa mạng sống của họ hoặc những người thân yêu để kiểm soát nạn nhân và giữ họ im lặng. Sự việc xảy ra với Kesha cũng xảy ra với rất nhiều nữ nghệ sĩ, trong đó có tôi và nó sẽ ảnh hưởng đến cô ấy suốt quãng đời còn lại. Không ai muốn chứng thực câu chuyện của Kesha. Tại sao nạn nhân luôn luôn là “kẻ nói dối”, tại sao chúng ta lại để người có quyền lực được cư xử vô nhân đạo và thoát tội? Những kẻ này trốn sau hệ thống pháp luật và dùng kiện tụng để cưỡng hiếp những cô gái này. “Hãy cho tôi những gì tôi muốn nếu không tôi sẽ đến sau khi bạn” và họ có tiền tài và nguồn lực để làm điều đó.”



Lady Gaga lên tiếng bảo vệ Kesha khi Kesha nói Dr Luke đã cưỡng hiếp và bạo hành cô và rồi bị kiện ngược.

“Tôi sẽ nói với những người rơi vào hoàn cảnh này rằng nạn nhân thường bị đổ lỗi rất nhiều trong các trường hợp quấy rối và tấn công tình dục. Bạn có thể bị đổ lỗi vì thực tế vụ việc đó đã xảy ra, vì đã báo cáo và bị đổ lỗi vì cách bạn phản ứng. Người ta làm bạn cảm thấy mình đang phản ứng thái quá, vì xã hội đã làm khiến mấy chuyện này trở nên quá đỗi bình thường. Lời khuyên của tôi là bạn đừng tự trách mình và đừng chấp nhận những trách nhiệm người ta đùn đẩy cho bạn. Bạn không không đáng trách vì chờ 15 phút hay 15 ngày hay 15 năm mới báo cáo mình bị tấn công hoặc quấy rối tình dục, hoặc vì hậu quả của thủ phạm khi anh/chị ta là người quyết định quấy rối hoặc tấn công tình dục bạn.”



Câu trả lời của Taylor Swift cho tờ TIME Magazine khi được phỏng vấn về lời khai cho vụ DJ David Muller tấn công tình dục cô. Cô cũng đạt danh hiệu Nhân vật năm 2017 của tờ TIME: Những người phá vỡ sự im lặng khi nói về văn hóa quấy rối tình dục và đổ lỗi cho nạn nhân.

2.4 Thực tế và số liệu

2.4.1 Nạn nhân/Người sống sót của bạo lực giới

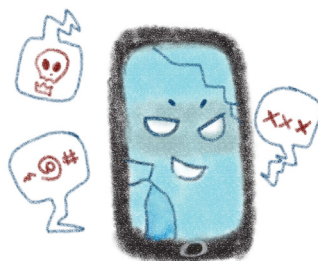
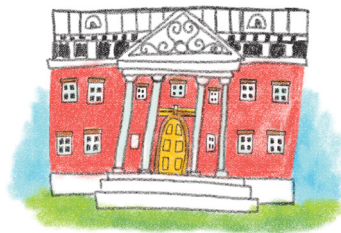


TRÊN THẾ GIỚI

Ở đa số các quốc gia, các cô gái tuổi vị thành niên có nguy cơ cao bị ép buộc quan hệ tình dục với người chồng hiện tại/cũ, bạn đời hoặc người yêu hiện tại.

Dựa trên cơ sở dữ liệu từ 30 quốc gia, chỉ một phần trăm trong số đó từng tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp¹⁷.

23% sinh viên nữ báo cáo đã từng bị tấn công tình dục hay trải qua những hành vi sai trái liên quan đến tình dục trong một cuộc khảo sát trên 27 trường đại học ở Hoa Kỳ năm 2015. Tỷ lệ người tố giác cho cán bộ trường, cơ quan pháp luật hoặc các cơ quan chức năng khác dao động từ 5 đến 28%¹⁸.



1 trong 10 phụ nữ trong Liên minh châu Âu báo cáo từng bị quấy rối trên mạng từ năm 15 tuổi (bao gồm nhận email hoặc tin nhắn SMS khiêu dâm không mong muốn hoặc được tiếp cận một cách xúc phạm, không phù hợp trên mạng xã hội). Nguy cơ này cao nhất ở phụ nữ trẻ trong độ tuổi từ 18 đến 29¹⁹.

17. Quỹ Nhi Đồng Liên Hợp Quốc (năm 2017). Một Gương Mặt Quen Thuộc:

Bạo lực trong cuộc sống của trẻ em và thanh thiếu niên, trang 73, 82

18. Cantor, D., Fisher, B., Chibnall, S., Townsend, R., Lee, H., Bruce, C., and Thomas, G. (năm 2015). Báo Cáo Khảo Sát Môi Trường Giáo Dục của Hiệp Hội Đại Học Hoa Kỳ Về Tấn Công Tình Dục Và Hành Vi Tình Dục Sai Trái, trang 13, 35.

19. Cơ Quan Liên Minh Châu Âu Về Quyền Cơ Bản (năm 2014). Bạo lực phụ nữ: Một khảo sát trên khắp Liên Minh Châu Âu, trang 104.

Ở VIỆT NAM²⁰

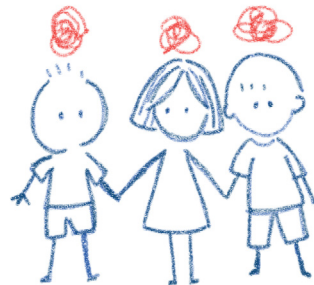
58% phụ nữ Việt Nam báo cáo đã trải qua ít nhất một loại bạo lực gia đình (bạo lực thân thể, tình dục và cảm xúc) trong đời.



Cứ 3 phụ nữ kết hôn thì có 1 người báo cáo mình đã phải chịu đựng bạo lực thân thể hoặc tình dục do người chồng gây ra trong cuộc sống.

Rõ ràng, bạo lực gia đình gây ra hậu quả nghiêm trọng đối với cả sức khỏe thể chất và tinh thần của người phụ nữ. 1 trong 4 phụ nữ bị chồng lạm dụng thể xác hoặc tình dục báo cáo rằng mình bị chấn thương và hơn một nửa trong số đó báo cáo rằng đã bị thương nhiều lần. Những người từng bị vợ/chồng bạo hành có khả năng gặp vấn đề sức khỏe và thể chất cao gấp gần hai lần và khả năng có ý nghĩ tự tử cao gấp ba lần so với phụ nữ chưa bao giờ bị lạm dụng.

Gần 1/4 phụ nữ có con dưới 15 tuổi báo cáo rằng chồng đã bạo hành thể chất con cái họ. Nghiên cứu chỉ ra rằng bạo lực gia đình gây ra rủi ro nghiêm trọng đối với sức khỏe của trẻ em. Ví dụ, báo cáo cho thấy những đứa trẻ sống trong gia đình có mẹ bị chồng bạo hành có nhiều khả năng gặp vấn đề về hành vi so với những đứa trẻ khác.



2.4.2 Ai gây ra bạo lực giới?²¹

- Hơn 61% thủ phạm là người quen của nạn nhân/người sống sót, bao gồm những người có quan hệ mật thiết với người sống sót như cha, cha dượng, anh trai và chú bác. Bạo lực giới do người quen gây ra thường xảy ra ở những địa điểm như trong nhà của người sống sót, nơi làm việc và trường học.
- Gần 21% các vụ bạo lực giới gây ra bởi người lạ, chủ yếu là ở không gian công cộng.
- 14% người sống sót báo cáo rằng họ từng bị quấy rối bởi cả người lạ và người quen.

2.5 Ảnh hưởng bạo lực giới gây ra cho nạn nhân/người sống sót

Những người sống sót khỏi bạo giới phải chịu đựng tổn thương về thể xác và cả chấn thương tâm lý. Tổn thương thể xác bao gồm các vết thương nghiêm trọng từ bầm tím và gãy xương đến khuyết tật thể chất. Khi bạo lực giới xảy ra trong gia đình, trẻ em cũng có thể là nạn nhân/người sống sót. Trẻ em thường bị thương trong khi cố gắng bảo vệ mẹ. Nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới cũng báo cáo rằng họ có những hậu quả tâm lý nghiêm trọng như Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD), trầm cảm và cô lập. Một số người thậm chí đã tìm đến tự tử vì thấy đây là cách duy nhất để thoát khỏi sự căng thẳng liên tục và cả các mối quan hệ độc hại²². Bảng²³ dưới đây liệt kê một số hậu quả mà nạn nhân/người sống sót bạo lực giới có thể gặp phải.

21. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). Phía sau ngôn từ. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức.

22. Tổ Chức Y Tế Thế Giới, năm 1997 (tháng 7). Bạo lực phụ nữ - Hậu quả sức khỏe.

23. Trung Tâm Tài Nguyên Bạo Lực Tình Dục Quốc Gia (năm 2010). Tác Động Của Tin Tức Bạo Lực Tình Dục.

Tác động đến cảm xúc	Tác động đến tâm lý	Tác động đến thể chất
Sốc	Gặp ác mộng	Thay đổi thói quen ăn hay ngủ
Chối bỏ	Trầm cảm	Lo lắng về an toàn thể chất
Nhục nhũ	Khó tập trung	Vết thương vật lý
Tự trách bản thân	Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD)	Bệnh lây truyền qua đường tình dục
Xấu hổ	Lo âu	Khuyết tật về thể chất
Sợ hãi	Mặc cảm	Mang thai ngoài ý muốn
Cô lập	Tự tử	
Tức giận		
Đờ đẫn		
Bối rối		

Phần này giới thiệu những định nghĩa chính mà bạn bắt gặp xuyên suốt cuốn cẩm nang này. Nó cũng giúp bạn thừa nhận mức độ nghiêm trọng của bạo lực giới và đổ lỗi cho nạn nhân. Phần sau đây sẽ đi sâu về bối cảnh của bạo lực giới và cách nó thâm nhập vào xã hội của chúng ta.



3.1 Giới thiệu

Khi là một “người đồng hành”, bạn có thể thay đổi hiện tượng này bằng cách giúp đỡ nạn nhân/người sống sót của BLG và hỗ trợ cho những “người đồng hành” khác. Tuy nhiên, để trở thành một “người đồng hành” hữu ích, bạn phải dành thời gian để hiểu được những thành kiến trong văn hóa xã hội và pháp lý làm nên văn hóa đổ lỗi cho nạn nhân và gây khó khăn cho nạn nhân/người sống sót; để có thể hiểu rõ hơn lý do vì sao người trải qua BLG do dự tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác.

Do tuổi tác và còn phụ thuộc, những nạn nhân/người sống sót là trẻ em từng trải bạo lực tình dục rất dễ bị tổn thương gây nên bởi người lớn hoặc các thanh thiếu niên khác. Cứ 8 tiếng ở Việt Nam, thì có một trẻ em bị lạm dụng tình dục²⁴. Với những thách thức như vậy, những hướng dẫn thêm về cách giúp đỡ trẻ em, cũng như trách nhiệm của một người đối với nạn nhân/người sống sót của bạo lực tình dục là trẻ em sẽ được thảo luận thêm trong các phần sau về vai trò của “người đồng hành”.

Trong phần bối cảnh này, chúng tôi trình bày những cách bạo lực giới được bình thường hóa. Như vậy, chúng tôi hy vọng sẽ cung cấp được một nền tảng thông tin vững chắc để bạn hiểu vấn đề và biết cách bắt đầu tiếp cận vấn đề BLG từ vai trò là một “người đồng hành”.

3.2 Bạo lực giới ở góc nhìn văn hóa Việt Nam

Một trong những yếu tố quan trọng tác động đến vai trò giới ở Việt Nam là Nho giáo. Phụ nữ phải tuân theo tam tòng, tại gia tòng phụ, xuất giá tòng phu, phu tử tòng tử²⁵. Theo triết lý này, đàn ông vượt trội hơn phụ nữ - những người được kỳ vọng sẽ làm hài lòng đàn ông và bỏ qua mong muốn của riêng

24. Tiếng Nói Việt Nam (ngày 26 tháng 3 năm 2017). Cứ mỗi 8 giờ ở Việt Nam một đứa trẻ bị lạm dụng tình dục. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại <https://english.vov.vn/society/a-child-is-sexually-abused-every-eight-hours-in-vietnam-345499.vov>

25. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). Phía sau ngôn từ. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức.

họ. Hơn nữa, Nho giáo tin rằng đàn ông nóng tính và công việc của phụ nữ là “giúp họ bình tĩnh”²⁶. Vậy nên, người phụ nữ phải tự chịu trách nhiệm khi bị bạo lực, còn đàn ông thì không phải chịu trách nhiệm cho sự vô tâm của mình; như vậy là hợp lý vì bản tính đàn ông dễ nóng giận. Thêm vào đó, vấn đề quan hệ tình dục của phụ nữ cũng bị kiểm soát; không còn trinh trắng trước khi hôn nhân sẽ làm hỏng danh tiếng của dòng họ²⁷. Do đó, có thể các gia đình không muốn tiết lộ rằng con gái của họ là nạn nhân/người sống sót bị lạm dụng tình dục để tránh bị mang tiếng. Trong môi trường như vậy, bạo lực giới tồn tại vì danh tiếng được ưu tiên hơn là công lý hay sự giúp đỡ cho các nạn nhân/người sống sót.

Ngoài ra, người trải qua BLG là nam giới hoặc thuộc các thiểu số tính dục khác không cư xử “nam tính” như truyền thống, cũng có thể bị chỉ trích vì không lẩn át, kiểm soát, hoặc không có các mối quan hệ dị tính. Những nạn nhân/người sống sót sau bạo lực tình dục này không muốn lên tiếng vì xã hội kỳ vọng rằng đàn ông là phải “mạnh mẽ”; do đó, nếu nói ra mình bị tấn công tình dục, thì họ có thể bị coi là “hèn nhát”, hay bị khinh miệt vì là người đồng tính²⁸. Điều này khiến họ phải giữ im lặng vì sợ xã hội kỳ thị và gia đình không chấp nhận. Do đó, bạo lực giới khiến đàn ông, phụ nữ và các cá nhân thuộc các thiểu số tính dục khác im lặng, cảm thấy xấu hổ vì đã bị bạo lực tình dục, hoặc sống khác với quy tắc gia trưởng của xã hội.

Kết quả là, những quan niệm, định kiến về giới như vậy cũng xuất hiện ở nơi làm việc. Rất nhiều người trong xã hội, cả nam giới và nữ giới tin rằng việc chọc ghẹo hay tấn công phụ nữ là hoàn toàn có thể chấp nhận được. Những niềm tin như vậy dần dần được bình thường hoá và thậm chí được thoả hiệp bởi những người trải qua BLG, đến mức quấy rối tình dục được coi là một hành động vô hại. Rồi khi nạn nhân/người sống sót phản đối, họ sẽ bị coi

26. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). *Phía sau ngôn từ*. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức.

27. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). *Phía sau ngôn từ*. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức.

28. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). *Phía sau ngôn từ*. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức.

thường và đổ lỗi vì đã “khơi gợi” nên mới bị lạm dụng. Do đó, nhiều người không muốn lên tiếng chống lại bạo lực giới. Theo một quan chức nhà nước, quá rối tình dục có nhiều hình thức và nạn nhân của nó thường không muốn báo cáo vì họ cho rằng hành vi sai trái liên quan đến tình dục như vậy là những thực hành văn hoá thông thường tại Việt Nam.”²⁹

Do quyền lực cũng có ảnh hưởng đến bạo lực giới, nạn nhân/người sống sót của các vụ quấy rối tình dục thường là phụ nữ ở địa vị thấp hơn và phải báo cáo lên những kẻ quấy rối họ. Khả năng bị quấy rối tình dục tại chỗ làm thậm chí còn cao hơn đối với những người 18-30 tuổi, những người thường có trình độ thấp và kinh nghiệm làm việc ít hơn³⁰. Kết quả là, mọi người thường giữ im lặng, sợ mất đi kế sinh nhai hoặc thành tích của mình, vì họ đang dưới quyền quản lý của thủ phạm - thường là người giám sát hoặc cấp trên. Những người quyết định báo cáo hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ thường chỉ làm vậy khi đã tìm được một công việc khác hoặc khi họ trải qua bạo lực ở mức độ nghiêm trọng như tấn công tình dục, để tránh bị người sử dụng lao động trả thù. Nếu lên tiếng, họ có thể sẽ bị mất mặt, hoặc thậm chí bị buộc tội ngược lại với lý do cổ tình khơi gợi tình dục.

Ngoài ra, họ thường không được gia đình, bạn bè, và đặc biệt là đồng nghiệp hỗ trợ. Thật vậy, người sử dụng lao động thường rũ bỏ trách nhiệm của mình, không giải quyết khiếu nại bằng cách nói rằng quấy rối tình dục là vấn đề cá nhân của người lao động và công ty không can thiệp³¹. Hiện tại cũng chưa có luật nào bắt buộc người sử dụng lao động phải xử lý khiếu nại quấy rối tình

29. Nguyen, T.D.H. (năm 2013). Quấy rối tình dục tại nơi làm việc ở Việt Nam: Tổng quan về khung pháp lý [bản PDF]. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại https://www.ilo.org/hanoi/Whatwedo/Publications/WCMS_206106/lang--en/index.htm

30. Nguyen, T.D.H. (năm 2013). Quấy rối tình dục tại nơi làm việc ở Việt Nam: Tổng quan về khung pháp lý [bản PDF]. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại https://www.ilo.org/hanoi/Whatwedo/Publications/WCMS_206106/lang--en/index.htm

31. Nguyen, T.D.H. (năm 2013). Quấy rối tình dục tại nơi làm việc ở Việt Nam: Tổng quan về khung pháp lý [bản PDF]. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại https://www.ilo.org/hanoi/Whatwedo/Publications/WCMS_206106/lang--en/index.htm

dục. Do không có luật lệ về quấy rối hoặc tấn công tình dục, người trải qua BLG thường bỏ qua vụ việc hoặc không thể theo hết quy trình dài, không rõ ràng và thường nghi ngờ độ uy tín của nạn nhân/người sống sót thay vì tập trung vào giải quyết (những) vụ việc đó.

3.3 Bạo lực giới & Hệ thống luật pháp

Các vụ bạo lực tình dục hiếm khi được đưa ra tòa tại Việt Nam. Nếu có, thì phải liên quan đến hiếp dâm do hệ thống pháp luật Việt Nam định nghĩa bạo lực tình dục là như vậy. Hiện tại, quấy rối hoặc tấn công tình dục không được công nhận là tội ác hoặc bị trừng trị. Các lỗi hồng pháp lý cho phép thủ phạm được tự do với mức phạt nặng nhất là phạt tiền. Ví dụ, một vụ việc tại Hà Nội đã gây vô vàn tranh cãi khi người đàn ông cưỡng hôn một người phụ nữ trong thang máy, bị camera ghi lại, nhưng rồi chỉ phải trả khoản tiền phạt 200.000 đồng cho cảnh sát và sau đó được thả ra³²

Do đó, các trường hợp bạo lực tình dục được trình báo đến các cơ quan chức năng thường chủ yếu là hiếp dâm, được xác định rõ ràng là tội ác trong luật pháp, không như quấy rối hoặc tấn công tình dục. Trong những trường hợp này, cảnh sát khuyến khích hai bên, hung thủ và nạn nhân/người sống sót tự thương lượng thay vì ra tòa³³. Làm như vậy một phần để giữ thể diện, đặc biệt là cho nạn nhân/người sống sót bị cưỡng hiếp, dù không có lỗi, nhưng họ sẽ vẫn bị cho là đáng xấu hổ vì đã mất trinh tiết, nếu là phụ nữ chưa kết hôn. Đó cũng là do hệ thống pháp luật cứng nhắc có định nghĩa hạn hẹp rằng chỉ là

32. Dinh, Ngoc (năm 2019). Sự Bất Lực Của Pháp Luật Việt Nam Về Vấn Đề Quấy Rối Tình Dục Khơi Dậy Sự Phẫn Nộ. Báo VnExpress.net. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại <https://e.vnexpress.net/news/life/trend/vietnam-s-legal-impotence-on-sexual-harassment-arouses-outrage-3897819.html>

33. Skinnider, E., Montgomery, R., & Garrett, S. (năm 2017). Phiên tòa xét xử hiếp dâm: Hiểu rõ về hệ thống xử lý tội phạm đối với bạo lực tình dục ở Thái Lan và Việt Nam [bản PDF]. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại <https://www.asia-pacific.undp.org/content/rbap/en/home/library/gender-equality/the-trial-of-rape.html>

hiếp dâm khi dương vật xâm nhập vào âm đạo³⁴.

Điều này có thể làm nản lòng nạn nhân/người sống sót bị tấn công không nhưng không đúng với định nghĩa pháp lý của hiếp dâm. Định nghĩa này cũng loại trừ việc nạn nhân/người sống sót là nam giới hoặc giới tính khác bị xâm phạm tình dục. Các trường hợp của phụ nữ trẻ chưa kết hôn, còn trinh tiết có khả năng được chú ý hơn nhiều hơn so với đàn ông hoặc cá nhân thuộc giới tính khác, người bán dâm, nếu họ có tổ giác tội ác. Với bộ luật pháp hiện nay, các cá nhân như thế không được khuyến khích trình báo vì họ không được xem là nạn nhân/người sống sót của lạm dụng tình dục.

Tương tự như vậy, nạn nhân/người sống sót bạo lực giới là LGBTI cũng bị xem nhẹ vì giới tính hoặc bản dạng giới tính của họ, khiến việc tìm kiếm nghiên cứu về bạo lực giới thuộc cộng đồng LGBTI rất khó khăn. Theo Oxfam, một nửa trong số 854 cá nhân được khảo sát tin rằng đồng tính có thể được “chữa khỏi.” Các nhà chức trách hiếm khi can thiệp để ngăn chặn bạo lực đối với người LGBTI, vì họ tin rằng cha mẹ có quyền “sửa chữa” con cái mình³⁵. Trong một môi trường như vậy, tiết lộ một người là nạn nhân/người sống sót là LGBTI bị bạo lực giới có thể khiến người đó dễ mất danh tiếng và bị những người phản đối LGBTI tấn công.

Định nghĩa hạn hẹp của hiếp dâm không xem đàn ông và cá nhân giới tính khác là nạn nhân của bạo lực tình dục, thậm chí nó cũng không bao gồm những hành vi quấy rối hoặc xâm hại tình dục mà không có sự xâm nhập hay để lại vết thâm trên nạn nhân/người sống sót.

3.4 Bạo lực giới trên phương tiện truyền thông

34. Skinnider, E., Montgomery, R., & Garret, S. (2017). Phiên tòa xét xử hiếp dâm: Hiểu rõ về hệ thống xử lý tội phạm đối với bạo lực tình dục ở Thái Lan và Việt Nam [bản PDF]. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại https://www.undp.org/content/dam/rbap/docs/Research%20&%20Publications/womens_empowerment/RBAP-Gender-2017-The-Trial-of-Rape.pdf

35. Oxfam (năm 2018). Luật LGBTI. Oxfam tại Vietnam. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại <https://vietnam.oxfam.org/lgbti-rights>

Truyền thông và chân dung của người trải qua BLG và thủ phạm cùng cố vấn hóa đổ lỗi cho nạn nhân bằng việc soi mói nạn nhân. Các bài báo thường đổ lỗi cho nạn nhân bằng cách tập trung vào việc nạn nhân say rượu, đi một mình vào ban đêm hay nói chuyện với người lạ³⁶. Ngược lại, thủ phạm không được thể hiện là phải chịu trách nhiệm cho tội ác của mình. Thông thường, các phương tiện truyền thông lại góp phần thể hiện sự thông cảm với thủ phạm bằng cách đưa ra những lời bào chữa như họ bị tâm thần, họ là “kẻ si tình” hoặc tuyệt vọng³⁷. Nói cách khác, hung thủ không kiểm soát được sự bốc đồng của mình, nên không đáng phải chịu trách nhiệm về hành vi tấn công nạn nhân. Tuy nhiên, điều này chỉ làm nạn nhân tổn thương hơn vì họ bị cho rằng phải chịu trách nhiệm về việc bản thân bị bạo hành. Cách viết như vậy tức là bỏ qua sự đau đớn về thể xác lẫn tinh thần của những người trải qua BLG – những người vốn đã bị xem thường và vấy bẩn danh tiếng.

Đọc đến đây, chúng tôi hiểu những thông tin trên về việc nạn nhân/người sống sót không được hỗ trợ trong xã hội có thể hơi quá sức và gây nản lòng. Tuy nhiên, chúng tôi cung cấp bối cảnh này không chỉ để bạn hiểu những thách thức mà nạn nhân/người sống sót phải đối mặt; mà còn để nhấn mạnh vai trò “người đồng hành” của bạn để tạo cơ hội bắt đầu thúc đẩy một môi trường hỗ trợ những người đã trải qua BLG. Việc này có thể truyền cảm hứng cho chính họ để trở thành “người đồng hành” kế tiếp. Cuối cùng, bạn sẽ được tìm hiểu thêm về vai trò của “người đồng hành” và làm thế nào để giúp nạn nhân/người sống sót mở lòng với bạn trong các phần tiếp theo.

36. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). Phía sau ngôn từ. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức

37. Nguyen, H. T., & Chu, A. L. (năm 2019). Phía sau ngôn từ. Hà Nội: Nhà xuất bản Tri Thức

4.1 Giới thiệu

Như bạn có thể thấy trong các phần trên, bạo lực giới đã trở thành một tội ác lan truyền như bệnh dịch và gây vô vàn đau khổ cho nạn nhân/ người sống sót. Tuy nhiên, nạn nhân/người sống sót không phải đơn độc đối mặt với tất cả hậu quả từ những hành vi tình dục sai trái của người khác gây ra cho họ. Họ may mắn khi có một người như bạn, một “người đồng hành” hỗ trợ và một bờ vai vững tựa. Trong phần này, chúng tôi muốn giới thiệu cho bạn định nghĩa về “người đồng hành” và giải thích lý do vì sao vai trò của bạn lại quan trọng trong việc giúp đỡ các nạn nhân của bạo lực giới.

4.2 Định nghĩa “người đồng hành” của nạn nhân/người sống sót bạo lực giới:

Là người mà nạn nhân/người sống sót của bạo lực giới tin tưởng và chọn để chia sẻ về những gì đã xảy ra.

4.3 Bạn có thể giúp được gì với tư cách là một “người đồng hành”?

Chúng tôi hiểu rằng thật khó khăn khi nghe những người mà ta yêu thương kể về việc họ bị lạm dụng. Nỗi đau mà người thân của bạn đang gánh chịu có thể gợi lên những cảm xúc đau khổ và thay đổi thế giới quan của bạn. Điều này thậm chí còn kinh khủng hơn nếu thủ phạm là người mà bạn biết. Tuy nhiên, với vị trí là “người đồng hành”, bạn cần hiểu rõ những đặc quyền, mức độ ảnh hưởng của bạn cũng như vai trò của bạn là lắng nghe và hỗ trợ nạn nhân/người sống sót. Có thể hiện tại mọi người xung quanh chưa nhận ra, hay không cho rằng sức ảnh hưởng của “người đồng hành” là không lớn, bạn cần nhớ rằng mình có vai trò không thể thay thế đối với nạn nhân/người sống sót, và những gì bạn làm hay nói đều ảnh hưởng trực tiếp tới những hành động tiếp theo của họ. Hiểu được đặc quyền này là bước đầu trong việc đứng về phía nạn nhân/người sống sót của bạo lực giới.

Bạo lực giới có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực dẫn đến nguy hại vĩnh

viễn đối với sức khỏe của nạn nhân/người sống sót. Sau khi bị tấn công tình dục, người trải qua BLG có thể mắc chứng PTSD (Rối loạn căng thẳng sau sang chấn) và trầm cảm nặng - thậm chí có thể dẫn đến các hành vi tự ngược đãi bản thân như tự làm mình bị thương và có ý định tự tử³⁸. Những người sống sót phải rất can đảm thì mới có thể tiết lộ những trải nghiệm đốn đau của mình với những “người đồng hành”. Khi họ đã huy động đủ can đảm để kể câu chuyện của mình, thì với tư cách là một “người đồng hành”, bạn sẽ đóng vai trò quan trọng trong quá trình hồi phục của nạn nhân/người sống sót. “Người đồng hành” sẽ giúp đỡ và ủng hộ nạn nhân/người sống sót, đặc biệt là về cảm xúc. Khi lắng nghe tâm sự của nạn nhân/người sống sót, bạn có thể giúp họ hiểu rõ hơn về trải nghiệm của họ và dần dần xóa bỏ những rối loạn và chấn thương tâm lý thông qua việc lắng nghe chăm chú và phản hồi. Khi bạn lắng nghe một cách chú tâm và đồng cảm, bạn không chỉ khiến nạn nhân/người sống sót cảm thấy tin tưởng mà còn truyền động lực cho họ hồi phục sau nỗi đau dễ dàng hơn và tiến đến những bước tiếp theo trong quá trình xử lý sự việc.



Vai trò của bạn rất quan trọng bởi bạn giúp làm giảm bớt những đau đớn và áp lực đang đè nặng lên nạn nhân/người sống sót. Bạn ở bên cạnh để họ biết rằng họ không đơn độc trong công cuộc chống lại bạo hành và giúp họ hòa nhập lại với cộng đồng.



38. McNally, E. (ngày 11 tháng 12 năm 2017). Tấn công tình dục: Tại sao việc lắng nghe nạn nhân lại quan trọng đến vậy. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.fairviewer.org/commentary/2017/12/11/sexual-assault-why-its-so-important-that-we-listen-to-victims-coming-forward/>

Hiểu được sức ảnh hưởng của “người đồng hành” đối với nạn nhân/người sống sót là điều vô cùng quan trọng bởi sau khi trải qua BLG, họ có thể có xu hướng tự gây tổn thương qua việc tự đổ lỗi cho bản thân và nảy sinh các cơ chế đối phó nguy hại như nghiện rượu hoặc lạm dụng ma túy³⁹. Khi ở bên cạnh họ, bạn có thể ngăn cản họ đưa ra những quyết định sai lầm khiến họ tổn thương thêm và giúp họ chăm sóc sức khỏe hay cung cấp cho họ các tài nguyên khác nếu cần thiết. Thêm vào đó, những “người đồng hành” có thể giúp đỡ người trải qua BLG bằng cách kết nối họ với những tổ chức cộng đồng, đơn vị cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các tổ chức phi chính phủ chống lại bạo lực giới.

Có thể nói, vai trò của bạn rất quan trọng bởi bạn giúp làm giảm bớt những đau đớn và áp lực đang đè nặng lên nạn nhân/người sống sót. Bạn ở bên cạnh để họ biết rằng họ không đơn độc trong công cuộc chống lại bạo hành và giúp họ hòa nhập lại với cộng đồng. Như vậy, việc nắm được các định nghĩa cơ bản và bối cảnh trong vai trò này sẽ giúp bạn có khả năng trở thành một “người đồng hành” chủ động và có ích hơn.

4.4 Những khía cạnh trực tuyến của việc trở thành một “người đồng hành”

Là một “người đồng hành”, bạn sẽ không chỉ trò chuyện trực tiếp với nạn nhân/người sống sót để giúp đỡ họ mà còn có thể giúp họ thông qua phương tiện truyền thông và tin nhắn văn bản/tin nhắn thoại. Tuy nhiên, bạn cần chú ý đến một số khía cạnh nhất định khi quyết định trở thành một “người đồng hành” trực tuyến.

39. McNally, E. (ngày 11 tháng 12 năm 2017). Tấn công tình dục: Tại sao nó quan trọng đến mức chúng ta lắng nghe nạn nhân. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.fairviewer.org/commentary/2017/12/11/sexual-assault-why-its-so-important-that-we-listen-to-victims-coming-forward/>

Khả năng phản hồi nhanh:

Khi một nạn nhân/người sống sót tìm đến bạn thông qua phương tiện truyền thông đại chúng để chia sẻ trải nghiệm bạo lực giới của họ, bạn cần đảm bảo rằng bạn có thể phản hồi một cách nhanh chóng để họ cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu khi họ đã quyết tâm mở lòng. Khi họ cảm nhận rằng mình được hỗ trợ và ghi nhận, họ sẽ tiếp tục chia sẻ nhiều hơn về những trải nghiệm của mình và tiếp tục tìm kiếm sự giúp đỡ và ủng hộ.

Tính bảo mật:

Trong không gian ảo như mạng xã hội, khi bạn của bạn chia sẻ về việc họ bị bạo lực giới, có thể bạn sẽ rất muốn kể lại câu chuyện đó cho người thân hoặc những người bạn khác. Tuy nhiên, bạn cần nhớ rằng nếu nạn nhân/người sống sót chưa thực sự sẵn sàng thì bạn không được chia sẻ câu chuyện của họ dù trong bất cứ trường hợp nào. Với tư cách là một “người đồng hành” trực tuyến, bạn cần tôn trọng bí mật của người sống sót và là người lắng nghe kín đáo giống như bạn sẽ làm nếu nạn nhân/người sống sót trực tiếp chia sẻ câu chuyện của họ với bạn.

Sự đồng cảm:

Mặc dù giao tiếp phi ngôn ngữ có thể nói lên nhiều điều và đóng vai trò to lớn trong việc thể hiện sự đồng cảm của bạn, bạn sẽ không thể diễn tả được những tín hiệu phi ngôn ngữ như ngôn ngữ cơ thể, nét mặt và giọng điệu trên mạng được. Bởi vậy, để xây dựng niềm tin và sự đồng cảm qua tin nhắn trực tuyến, bạn cần để tâm đến cảm xúc mà nạn nhân/người sống sót biểu lộ qua câu từ và đưa ra câu trả lời thích hợp. Ngoài ra, cần thận trọng cách chọn từ ngữ để thể hiện được thái độ ủng hộ và tránh việc đánh giá đối với họ.

5.1 Giới thiệu

Để trở thành một “người đồng hành” thông thái, ngoài việc trang bị đầy đủ công cụ, kiến thức để hỗ trợ người trải qua BLG, bạn cũng cần biết cách hỗ trợ chính bản thân về mặt cảm xúc khi tiếp nhận câu chuyện của người khác. Thông qua các mục nhỏ sau đây, bạn sẽ được thảo luận về những thách thức cản trở khả năng hỗ trợ của “người đồng hành”, bao gồm các quan niệm, niềm tin về tâm lý và xã hội. Phần này cũng sẽ vạch ra những vấn đề bạn có thể gặp phải khi lần đầu lắng nghe câu chuyện của nạn nhân/người sống sót. Bằng cách khẳng định rằng mỗi nạn nhân/người sống sót sẽ có những cách phản ứng hoàn toàn khác nhau, chúng tôi hy vọng có thể cung cấp những chuẩn bị tốt nhất dành cho những ai được chọn làm “người đồng hành”. Cuối phần này, chúng tôi gợi ý một số công cụ và các bước hành động như phương pháp lắng nghe chủ động, những câu từ, hành động mang tính ủng hộ, tầm quan trọng của việc giữ bảo mật...Ngoài ra, bạn cũng sẽ tìm thấy thông tin về những cảm xúc không mong muốn mình có thể gặp phải khi trở thành “người đồng hành” bởi chắc chắn bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng phần nào khi để một người khác kể cho mình nghe về việc họ bị bạo hành ra sao. Trong phần này, chúng tôi sẽ gợi ý một số cách chăm sóc bản thân hiệu quả và cuối cùng sẽ là một lưu ý đặc biệt liên quan đến việc hỗ trợ các nạn nhân/người sống sót dưới tuổi vị thành niên.

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ dành thời gian đọc chương này cẩn thận, xem xét chi tiết tầm quan trọng của từng mục nhỏ. Chúng tôi cũng muốn nhấn mạnh rằng không có phương thức chung nào để hỗ trợ nạn nhân/người sống sót bởi không phải ai cũng chia sẻ câu chuyện hay phản ứng một cách giống nhau. Ngoài ra, hãy cho mình nghỉ ngơi để “tiêu hóa” lượng thông tin khổng lồ này và nếu cảm thấy quá tải, bạn có thể nhảy cóc đến phần 5.6. *Tác động tâm lý đến “người đồng hành”* để tham khảo một số mẹo tự chăm sóc bản thân.

5.2 Những khó khăn “người đồng hành” gặp phải

Thường thì ai trong số chúng ta cũng sẽ không kỳ vọng mình trở thành một “người đồng hành” bởi thực sự quá khó để biết được ai đó là người đã từng trải qua BLG và liệu rằng họ có muốn mở lòng với bạn hay không. Chính vì vậy mà nhiều “người đồng hành” cảm thấy chưa sẵn sàng để có thể đảm nhiệm vai trò của mình. Việc bị sốc khi nghe câu chuyện của nạn nhân/người sống sót, không biết phải nói gì hay cảm thấy bị ngợp bởi mức độ nghiêm trọng và cảm xúc của người kể là những phản ứng thường có của “người đồng hành”. Một trở ngại khác mà “người đồng hành” gặp phải là họ bị thiếu thông tin và từ đó không biết phải phản ứng với chuyện của người kể ra sao. Họ cũng lo ngại rằng mình sẽ vô tình đưa ra những lời khuyên mang tính áp đặt mà nạn nhân không muốn. Ngoài ra, một vấn đề mà rất nhiều “người đồng hành” gặp phải chính là việc đổ lỗi cho nạn nhân mà nhiều khi chính họ cũng không ý thức được rằng mình đang làm vậy. Các mục nhỏ dưới đây sẽ đưa ra những phương thức thực tế và dễ hình dung nhất để trở thành một “người đồng hành” thông thái, nhưng trước hết chúng tôi sẽ đề cập nhiều hơn đến các trở ngại tâm lý mà “người đồng hành” gặp phải.

Việc lắng nghe trải nghiệm của người trải qua BLG có thể gây nên những cảm xúc không mong muốn và bạn có thể sẽ nhìn họ theo cách khác. Điều này là hoàn toàn bình thường, nhưng bạn cần nhớ rằng nạn nhân/người sống sót đang chờ đợi sự giúp đỡ khi họ chia sẻ sự việc đau thương này với bạn. Là một “người đồng hành, trước hết, hãy nhớ rằng bạo lực giới không bao giờ là lỗi của nạn nhân/người sống sót. Nếu “người đồng hành”, vốn là người được nạn nhân/người sống sót hết sức tin tưởng, lại đổ lỗi cho nạn nhân hay có những phản ứng nghi ngờ thì sẽ đem lại rất nhiều tác hại. Hãy luôn nhớ với vai trò của mình là gì cũng như những hành động của mình có tác động lớn như thế nào vì đó là điều đầu tiên cần làm để có thể phản hồi một cách bình

tính khi lắng nghe nạn nhân/người sống sót.

Tuy vậy, các khuynh hướng tâm lý thường cản trở không cho “người đồng hành” phản ứng theo cách mà họ muốn, điển hình là những ảnh hưởng từ *Giả thuyết Thế giới Công bằng (Just World Hypothesis)*⁴⁰. Cốt lõi của giả thuyết này là niềm tin rằng thế giới là một nơi công bằng, nơi mà những điều tốt đẹp sẽ xảy ra với người tốt, còn kẻ xấu sẽ bị trừng trị, một người sẽ nhận được những gì mà họ đáng được nhận⁴¹. Những cá nhân có niềm tin như vậy khi áp dụng *Giả thuyết Thế giới Công bằng* vào trường hợp của nạn nhân/người sống sót sẽ cho rằng họ chắc hẳn cũng có một phần lỗi trong sự việc. Các hành động mang tính phản xã hội, như bạo hành, hiếp dâm, v.v... đã làm hỏng đi hình ảnh một thế giới lý tưởng, và để bảo vệ cảm giác an toàn và niềm tin của mình, nhiều người sử dụng các cách khác nhau, trong đó bao gồm việc quy kết rằng những người chịu BLG đáng bị như vậy. Sự giải thích duy lý đó cho phép người ta tiếp tục tin rằng những điều không may sẽ không xảy ra với họ, miễn là họ cẩn thận và có nhân cách “tốt”⁴².

Ngoài các tác động của *Giả thuyết Thế giới Công bằng*, sự hỗ trợ của “người đồng hành” có thể còn chịu ảnh hưởng của *Lỗi Thuộc tính (Attribution Error)*⁴³. *Lỗi Thuộc tính* xảy ra khi bạn cho rằng lý do xảy ra BLG phần lớn đến từ các đặc điểm cá nhân của nạn nhân/người sống sót chứ không phải các yếu tố bên ngoài. Điều này có thể dẫn đến quan điểm rằng nạn nhân/người sống sót phải chịu trách nhiệm một phần cho việc họ bị tấn công trong khi bỏ qua vai trò của các tác động bên ngoài và các cá nhân khác có liên quan. Ví dụ, bạn có thể sẽ đặt câu hỏi cho nạn nhân/người sống sót về việc họ đã làm gì, phản ứng ra sao để dẫn đến bạo lực. Ngoài ra, *Lỗi Thuộc tính* còn

40. Trung tâm tài nguyên Canada dành cho nạn nhân của tội ác. (2016). *Đổ lỗi cho nạn nhân tại Canada*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://csrcvc.ca/wp-content/uploads/2016/08/Victim-Blaming-in-Canada_DISCLAIMER.pdf

41. Trung tâm tài nguyên Canada dành cho nạn nhân của tội ác, 2016

42. Trung tâm tài nguyên Canada dành cho nạn nhân của tội ác, 2016

43. Trung tâm tài nguyên Canada dành cho nạn nhân của tội ác, 2016

được thể hiện ở chỗ đặt câu hỏi về “khuyết điểm nội tại” của nạn nhân, như nạn nhân đã “sai” ở đâu, đáng lẽ phải phản ứng như thế nào, thay vì tập trung vào thủ phạm gây ra bạo lực⁴⁴.

Một khuynh hướng tâm lý cuối cùng có thể gây khó khăn cho việc giúp đỡ của “người đồng hành” là *Lý thuyết Bất khả xâm phạm (Invulnerability Theory)* xoay quanh tác động của câu chuyện của nạn nhân/người sống sót lên “người đồng hành”. Lý thuyết này cho rằng nạn nhân/người sống sót sẽ nhắc nhở cho người khác về khả năng thương tổn của chính họ. Chính bởi những “người đồng hành” không muốn mình cũng bị tấn công như vậy, họ quyết định rằng việc nạn nhân/người sống sót bị tấn công là do hành động của chính họ và chỉ cần “người đồng hành” tránh những hành động tương tự như vậy thì họ sẽ không bị xâm phạm⁴⁵. Cũng giống như ảnh hưởng của các lý thuyết khác, nó định hình cách “người đồng hành” phản ứng trước tin nạn nhân/người sống sót bị tấn công và có thể ảnh hưởng tiêu cực đến phản ứng của họ.

Do đó, điều quan trọng là bạn cần ý thức được những trở ngại do khuynh hướng tiềm thức và những phản ứng mà bạn có thể có khi nghe tin bạo lực giới. Ngoài việc phải ứng phó với những thách thức trên, có thể bạn sẽ còn cảm thấy mình chưa đủ hiểu biết về lĩnh vực này hoặc đơn giản là không biết phải nói gì với người bị hại. Để giúp bạn giải quyết những trở ngại này, những mục dưới đây sẽ phân tích những phản ứng có thể xảy ra từ phía nạn nhân/người sống sót khi họ chia sẻ câu chuyện của mình cũng như cách để bạn có thể phản ứng theo hướng tích cực nhất.



44. Trung tâm tài nguyên Canada dành cho nạn nhân của tội ác, 2016

45. Trung tâm tài nguyên Canada dành cho nạn nhân của tội ác, 2016

5.3 Trở thành “người đồng hành”: Những dấu hiệu và biểu hiện phổ biến của nạn nhân/người sống sót khi chia sẻ câu chuyện của mình

Trải nghiệm của từng “người đồng hành” hoàn toàn khác nhau tùy thuộc vào nhiều yếu tố, từ mối quan hệ với nạn nhân/người sống sót, độ tuổi khi trở thành “người đồng hành”, độ tuổi của nạn nhân/người sống sót, kể cả địa điểm được nghe chuyện của họ, ... Do đó, rất khó để đưa ra gợi ý chính xác rằng ta nên mong đợi những gì khi trở thành một “người đồng hành”. Mặc dù vậy, mục này sẽ cung cấp kiến thức về trải nghiệm của người bị hại để gia tăng mức độ thấu cảm: Nhận biết được những dấu hiệu và triệu chứng này giúp “người đồng hành” cảm thấy tự tin hơn khi hỗ trợ những người trải qua BLG.

Nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới có thể phản ứng với trải nghiệm của họ theo những cách khác nhau. “Người đồng hành” không nên mong đợi những phản ứng hay bộc lộ cảm xúc nhất định nào đó từ nạn nhân/người sống sót; thay vào đó, “người đồng hành” có thể nhận thấy những hành vi rất khác biệt, ví dụ như thể hiện cảm xúc ngay lập tức hoặc là nội tâm hóa cảm xúc. Các biểu hiện có thể bao gồm sốc và phủ nhận mình bị tấn công⁴⁶. Theo ghi nhận, người trải qua BLG có thể biểu lộ sự lo lắng qua việc bồn chồn, cảm giác nguy hiểm sắp xảy ra hoặc hoang loạn, thờ nhanh, khó tập trung và khó ngủ⁴⁷. Người bị hại cũng có thể trải qua trầm cảm. Nó được phân loại theo các triệu chứng tâm lý bao gồm việc liên tục buồn rầu, cáu bẳn với người khác hay cảm thấy tuyệt vọng. Các triệu chứng thể chất của nạn nhân/người sống sót trải qua trầm cảm có thể bao gồm việc thay đổi khẩu vị, thiếu năng

46. Đại học Cornell. Giúp đỡ một người bạn từng bị hãm hiếp hoặc bị tấn công tình dục. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019 tại <https://health.cornell.edu/sites/health/files/pdf-library/sexual-assault-helping-a-friend.pdf>; Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm (2013). Hướng dẫn cho bạn bè và gia đình của những người sống sót sau bạo lực tình dục. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019 tại https://www.pcar.org/sites/default/files/resource-pdfs/friends_and_family_guide_final.pdf

47. “Rối loạn lo âu.” Mayo Clinic, Quỹ nghiên cứu và giáo dục y tế Mayo, ngày 4 tháng 5 năm 2018, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961.

lượng, vận động hoặc nói chậm hơn bình thường. Ngoài ra, các triệu chứng trầm cảm xã hội có thể biểu hiện qua việc học tập hay làm việc thiếu hiệu quả, tránh tiếp xúc với bạn bè hoặc gia đình và mất hứng thú với các sở thích trước đây⁴⁸.



Nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới có thể phản ứng với trải nghiệm của họ theo những cách khác nhau. “Người đồng hành” không nên mong đợi những phản ứng hay bộc lộ cảm xúc nhất định nào đó từ nạn nhân/người sống sót.



Trong quá trình giải bày tâm sự hay trong cuộc sống hàng ngày của mình, khi vô tình nhìn, nghe, hay nghe thấy thứ gì đó gợi lại sự kiện sang chấn, nạn nhân/người sống sót sau BLG có thể gặp phải tái sang chấn, cảm giác như thể sự việc đau buồn đó lại xảy ra một lần nữa. Những hồi tưởng này có thể xảy ra hoàn toàn bất ngờ, khó kiểm soát và có thể khiến người bị hại cảm thấy bồn chồn, lo lắng⁴⁹. Về mặt cảm xúc, người trải qua BLG có thể bày tỏ sự xấu hổ, tội lỗi hoặc tự trách bản thân vì đã xử lý không đúng cách khi bị tấn công. Họ cũng có thể biểu lộ sự sợ hãi hoặc mất lòng tin với những người xung quanh, và đây chính là một trong những lý do khiến họ thường mất khá nhiều thời gian để quyết định xem có nên tiếp cận “người đồng hành” và tìm kiếm giúp đỡ hay không. Mất lòng tin cũng có thể khiến nạn nhân/người sống sót tự cô lập cũng như mất kiểm soát bản thân. Tuy nhiên, cũng có nhiều trường hợp

48. “Triệu chứng – Trầm cảm bệnh lý.” Dịch vụ Y tế Quốc gia (NHS) Anh Quốc, NHS, ngày 5 tháng 10 năm 2016, www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/.

49. Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2014). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột - một tài liệu tập huấn*. Truy cập ngày 22 tháng 7 tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf; Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm, 2013

người trải qua BLG khá bình tĩnh khi chia sẻ câu chuyện của họ. Tóm lại, điều mà bất cứ “người đồng hành” nào cũng nên lưu ý là không nhìn nhận sự bình tĩnh/không bình tĩnh của người bị hại như thước đo mức độ chấn thương họ đã trải qua.

Ngoài ra, mức độ thoải mái của người trải qua BLG cũng có thể khác nhau khi chia sẻ về vụ hành hung. Một số trường hợp có thể trình báo ngay sau khi bị tấn công, nhưng cũng có nhiều người chọn chờ đợi một thời gian dài rồi mới chia sẻ, bởi thông thường họ sẽ cần nhiều thời gian để xử lý vụ tấn công rồi mới quyết định xem ai đủ tin tưởng để chia sẻ câu chuyện⁵⁰. Điều này cũng lý giải tại sao một số nạn nhân/người sống sót chọn giữ kín bí mật về sự việc bạo lực trong một thời gian dài trước khi quyết định nói cho người khác.⁵¹ Vì vậy, “người đồng hành” cần lưu ý không đánh giá hay khiến nạn nhân/người sống sót cảm thấy xấu hổ vì không công khai sự việc sớm hơn.

Có thể nói, tôn chỉ hành động của một “người đồng hành” là đón nhận phản ứng của người bị hại với thái độ tôn trọng, cảm thông, đồng thời xây dựng lòng tin và để họ đưa ra những quyết định cho chính mình⁵². Bất kể họ có bày tỏ thái độ như thế nào, bạn cũng nên nhớ tránh đánh giá mức độ nghiêm trọng của vụ việc dựa trên phản ứng của họ và luôn sẵn sàng ở bên cạnh để hỗ trợ. Ngoài ra, những gì họ nói hay hành động không thể bị coi là đúng hay sai. Mặc dù bạn có thể nghĩ rằng một người rơi vào trường hợp như vậy chắc hẳn phải phản ứng theo một cách nhất định, thực tế hoàn toàn không phải như vậy. Yếu tố then chốt để giúp đỡ những người đã trải qua BLG là công

50. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm. (2013). Hướng dẫn cho bạn bè và gia đình của những người sống sót sau bạo lực tình dục. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019 tại https://www.pcar.org/sites/default/files/resource-pdfs/friends_and_family_guide_final.pdf

51. Đại học Cornell. Giúp đỡ một người bạn từng bị hãm hiếp hoặc bị tấn công tình dục. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019 <https://health.cornell.edu/sites/health/files/pdf-library/sexual-assault-helping-a-friend.pdf>

52. Khả năng phục hồi. (ngày 8 tháng 8 năm 2018). Ảnh hưởng của bạo lực tình dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.ourresilience.org/what-you-need-to-know/effects-of-sexual-violence/>

nhận trải nghiệm và cảm xúc của họ, dù họ chọn cách nào để chia sẻ, sau đó mới là đề nghị hỗ trợ⁵³.

5.4 Trở thành một “người đồng hành”: Một số cách hỗ trợ

Mỗi nạn nhân/người sống sót của bạo lực giới đều khác nhau và phản ứng với vụ tấn công của họ vì vậy cũng khác nhau. Do đó, trải nghiệm của một “người đồng hành” cũng rất đa dạng bởi họ có thể chọn nhiều cách hỗ trợ khác nhau. Tuy nhiên, dưới đây là một số phương thức chung để giúp đỡ người trải qua BLG, đặc biệt là khi được họ tiếp cận và chia sẻ về những gì đã xảy ra với họ. Những khía cạnh cần chú ý đến khi lắng nghe câu chuyện của họ bao gồm ngôn ngữ cơ thể, cách vận dụng kỹ năng lắng nghe chủ động, cách xây dựng thông điệp qua lời nói và thông tin về nguồn lực bên ngoài có thể hỗ trợ họ⁵⁴.

5.4.1 Đồng cảm

Việc người trải qua BLG có thoải mái chia sẻ hay không ảnh hưởng lớn bởi tư thế và mức độ bình tĩnh của chúng ta trong quá trình tương tác. Cách ta ngồi hay các phản ứng cơ thể đều đóng vai trò quan trọng trong việc tạo nên một môi trường an toàn, đồng cảm cho người kể⁵⁵. Bạn có thể ngồi ở vị trí ngang bằng hay đối diện với họ khi nói chuyện để đảm bảo họ cảm thấy an toàn và được quan tâm trong không gian này. Bạn cần lưu ý tránh đặt bàn, ghế hay bất cứ vật gì ngăn cách khoảng không giữa bạn và người kể bởi điều này có thể làm mất đi tính kết nối, cởi mở mà bạn đang muốn tạo ra. Thi thoảng,

53. As One Project. (2016). Hỗ trợ người sống sót. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại <https://asoneproject.org/supporting-a-survivor/>

54. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015a). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_UserGuide_021618.pdf

55. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới, 2015a.

bạn có thể nghiêng mình về phía họ để thể hiện bạn quan tâm và mong muốn lắng nghe những gì họ nói. Giao tiếp bằng mắt thường xuyên cũng giúp bạn thể hiện rằng bạn đang theo dõi câu chuyện và sẵn sàng giúp đỡ. Tư thế ngồi thoải mái của bạn cũng góp phần đem lại cảm giác an toàn, thư thái cho người kể⁵⁶. Trong giai đoạn này, một điều tối quan trọng khác bạn cần để ý là tránh xâm lấn không gian cá nhân của họ hoặc nghĩ rằng có thể ôm hay chạm vào họ bất cứ lúc nào mình muốn. Việc đụng chạm không có sự đồng thuận có thể khiến người kể không thoải mái và vì vậy việc hỏi trước khi xâm phạm không gian riêng tư là vô cùng quan trọng⁵⁷.

5.4.2 Lắng nghe

Có một sai lầm mà đa số chúng ta có thể mắc phải khi lắng nghe đó chính là xu hướng cố gắng trấn an người bị hại, đưa ra lời khuyên, tìm cách giải quyết những vấn đề mà họ đang trải qua và thậm chí thuyết phục họ quên đi trải nghiệm tồi tệ đó. Mặc dù có thể xuất phát từ sự quan tâm, những cách tiếp cận này hoàn toàn không phù hợp để giúp đỡ người trải qua BLG vượt qua chấn thương tâm lý. Thay vào đó, điều duy nhất “người đồng hành” cần làm lắng nghe, và nếu được, hãy áp dụng phương pháp lắng nghe chủ động. Phương pháp này đòi hỏi bạn phải lắng nghe một cách không phán xét và không nhằm mục đích giải quyết vấn đề hộ người kể. Hãy nhớ rằng bạn ở đây không phải để đưa ra ý kiến về việc người trong cuộc nên làm gì tiếp theo. Thay vào đó, “người đồng hành” nên chú ý đến lời nói của người kể, đưa ra các câu hỏi nhằm xác nhận lại thông tin khi cần thiết và cố gắng ghi nhớ những gì người đó đang nói.

56. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015a). Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_UserGuide_021618.pdf

57. Đại học Cornell. Giúp đỡ một người bạn từng bị hãm hiếp hoặc bị tấn công tình dục. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019 <https://health.cornell.edu/sites/health/files/pdf-library/sexual-assault-helping-a-friend.pdf>



Hãy nhớ rằng bạn ở đây không phải để đưa ra ý kiến về việc người trong cuộc nên làm gì tiếp theo.



Khi lắng nghe, bạn nên tận dụng các ngôn ngữ cơ thể được đề cập ở trên như duy trì giao tiếp bằng mắt và ngồi trong tư thế thoải mái, ngang bằng với người kể. Bạn nên nhấn mạnh thêm việc mình chỉ đơn thuần lắng nghe thông qua các tín hiệu gật đầu và đặt câu hỏi khi bạn thấy phù hợp⁵⁸. Khi đưa ra các câu hỏi xác nhận thông tin hay câu hỏi nối tiếp làm rõ ý, bạn hãy giữ giới hạn và tôn trọng trải nghiệm của họ, luôn nhớ bám theo mạch kể và không đặt những câu hỏi có thể vượt quá ranh giới an toàn mà họ đã thiết lập từ đầu. Bạn cũng nên trao cho họ quyền kiểm soát cuộc hội thoại bằng cách để họ toàn quyền dẫn dắt buổi chia sẻ⁵⁹. Có một điều quan trọng ở đây là các câu hỏi xác nhận thông tin được sử dụng không phải để soi mói hay khiến người kể cảm thấy bị tra hỏi mà thực chất là để cung cấp cho bạn kiến thức để hỗ trợ họ với tư cách là một “người đồng hành”. Bạn có thể đặt những câu hỏi tập trung vào hiện tại như “*Bạn cảm thấy thế nào?*” hay “*Bạn muốn làm gì tiếp theo?*” và tránh thúc ép người bị hại kể về chi tiết của vụ tấn công. Bạn cần lưu ý đừng bao giờ đặt câu hỏi nếu mục đích chỉ để thoả mãn sự tò mò của bản thân. Ngoài ra, bạn cũng nên tránh liên hệ trải nghiệm của họ

58. Phát triển không ngừng nghỉ. (2013). Hướng dẫn tập huấn về bạo lực giới. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019, tại <http://restlessdevelopment.org/file/restless-sl-gbv-training-manual-2103-14-pdf>; Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2014). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột - một tài liệu tập huấn*. Truy cập ngày 22 tháng 7, tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf; Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới, 2015a.

59. Khả năng phục hồi. (ngày 8 tháng 8 năm 2018). Ảnh hưởng của bạo lực tình dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.ourresilience.org/what-you-need-to-know/effects-of-sexual-violence/>

với trải nghiệm của chính mình vì điều này có thể làm mất đi sự tập trung đối với câu chuyện đang được kể, và thậm chí khiến sang chấn tâm lý của họ không còn được coi là quan trọng vì bạn đã quyết định chuyển hướng cuộc trò chuyện⁶⁰.

Tính bảo mật là một yếu tố quan trọng khác trong việc tạo ra một môi trường an toàn để nạn nhân/người sống sót sau BLG chia sẻ câu chuyện của họ.

Là một “người đồng hành”, bạn không được phép chia sẻ thông tin cho bất kỳ nguồn bên ngoài nào, và hơn hết phải tôn trọng lựa chọn của người kể trong việc quyết định xem ai có quyền được biết về câu chuyện⁶¹. Điều này là vô cùng hợp lý vì nó giúp người trong cuộc giành lại quyền kiểm soát trải nghiệm của họ và cho họ quyền quyết định điều gì là tốt nhất cho bản thân⁶². Trước khi lắng nghe câu chuyện của một nạn nhân/người sống sót, bạn nên đề nghị sẽ giữ bảo mật thông tin ở mức cao nhất có thể. Cùng lúc, bạn cũng nên trao đổi thẳng thắn về khả năng thực hiện việc đó để trao cho họ quyền kiểm soát cao nhất đối với câu chuyện được kể.

60. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf

61. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf

62. Phát triển không ngừng nghỉ. (2013). *Hướng dẫn tập huấn về bạo lực giới*. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019, tại <http://restlessdevelopment.org/file/restless-sl-gbv-training-manual-2103-14-pdf>

5.4.3 Thông điệp

Là một “người đồng hành”, bên cạnh việc chủ động lắng nghe, bạn cũng có thể gửi thông điệp bằng lời đến người bị hại. Khi làm việc này, bạn hãy điều chỉnh để khớp với tốc độ nói của họ và để ý tới từng phản ứng trong cuộc trò chuyện để đảm bảo họ cảm thấy thoải mái trong cả quá trình chia sẻ. Mục tiêu chính của việc sử dụng lời nói ở đây là để thừa nhận và bình thường hoá các cảm xúc của họ⁶³. Tuy nhiên trong thực tế, với mong muốn người bị hại cảm thấy tốt hơn, nhiều người lại dùng các như “*Đừng khóc*”, “*Không sao đâu*”, “*Không tệ như bạn nghĩ đâu*”, “*Đừng nghĩ nhiều quá*”, và “*Cố quên chuyện xảy ra đi*”, mà không nhận ra mình đang vô tình từ chối cảm xúc và phủ nhận trải nghiệm của họ⁶⁴. Lúc này, bạn có thể thấy không thoải mái khi phải ngồi yên một chỗ nghe người bị hại khóc và buồn bã, nhưng bạn cũng cần biết rằng việc để họ bộc lộ cảm xúc một cách tự nhiên cùng với quá trình bình thường hoá các cảm xúc này là tối quan trọng. Một trong những lý do người trải qua BLG không chia sẻ câu chuyện của mình chính là vì nỗi sợ bị đổ lỗi, bị đánh giá trong cách họ thể hiện cảm xúc⁶⁵.

Nếu muốn nói những lời động viên, bạn có thể chọn các câu như “*Anh/chị tin em*” và “*Em thực sự đã rất can đảm khi dám nói ra điều này*”. Một lý do khác khiến người bị hại khó có thể chia sẻ câu chuyện của mình là vì họ cảm thấy xấu hổ, lo lắng rằng người khác không tin những gì được kể. Vì vậy, là một “người đồng hành”, vai trò của bạn là giúp họ được lắng nghe và khích lệ họ

63. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf

64. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới, 2015a.

65. Đại học Cornell. Giúp đỡ một người bạn từng bị hãm hiếp hoặc bị tấn công tình dục. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019 <https://health.cornell.edu/sites/health/files/pdf-library/sexual-assault-helping-a-friend.pdf>



*Mục tiêu chính của việc sử dụng
lời nói ở đây là để thừa nhận và
bình thường hoá các cảm xúc của họ.*



vì đã dám chia sẻ về những chuyện xảy ra⁶⁶. Nói “Đó hoàn toàn không phải lỗi của cậu” hay “Bạn đã không làm gì sai hết” có thể giúp tránh văn hoá đổ lỗi cho nạn nhân hay xu hướng tự đổ lỗi cho bản thân, đồng thời giúp tăng cường mức độ ủng hộ và niềm tin giữa một “người đồng hành” và người bị hại⁶⁷.

Một số các câu nói khác như “Cậu không phải đối diện với chuyện này một mình đâu” hay “Anh/chị thương em nhiều lắm, và ở đây để lắng nghe và giúp đỡ em bằng mọi cách có thể” có tác dụng khẳng định với người kể rằng bạn luôn ở bên cạnh họ, sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ. Thêm nữa, bạn cũng nên đánh giá xem họ có thấy thoải mái hơn khi tiếp xúc với một chuyên gia hay không⁶⁸. Điều này có thể là bước đầu trong việc kết nối họ với những nguồn lực hay sự giúp đỡ bên ngoài. Ngoài ra, các câu nói như “Anh/chị biết em đang rất cố gắng để vượt qua biến cố này” hay “Phẩm chất, khả năng mới là thứ định hình giá trị con người em, còn sự cố này, thực sự không có ý nghĩa gì cả” có thể giúp bạn bộc lộ sự ủng hộ đối với nỗ lực vượt qua vụ việc này của người bị hại. Để ghi nhận mức độ ảnh hưởng của trải nghiệm đó trong

66. Hiệp dâm, Lạm dụng, và Mạng Lưới Quốc Gia Loạn Luân (RAINN). (n.d.). Một Số Lời Khuyên Khi Nói Chuyện Với Những Người Sống Sót Của Tấn Công Tình Dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.rainn.org/articles/tips-talking-survivors-sexual-assault>

67. Hiệp dâm, Lạm dụng, và Mạng Lưới Quốc Gia Loạn Luân (RAINN). (n.d.). Một Số Lời Khuyên Khi Nói Chuyện Với Những Người Sống Sót Của Tấn Công Tình Dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.rainn.org/articles/tips-talking-survivors-sexual-assault>

68. Hiệp dâm, Lạm dụng, và Mạng Lưới Quốc Gia Loạn Luân (RAINN). (n.d.). Một Số Lời Khuyên Khi Nói Chuyện Với Những Người Sống Sót Của Tấn Công Tình Dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.rainn.org/articles/tips-talking-survivors-sexual-assault>

cuộc sống cũng như công nhận cảm xúc của họ và thể hiện sự đồng cảm, bạn có thể sử dụng các câu “*Anh/chị rất tiếc vì chuyện xảy ra*” hoặc “*Em thực sự không đáng phải trải qua chuyện này*”.

Mặc dù ở đây có tổng hợp khá nhiều các cách diễn đạt bạn có thể dùng, việc giữ im lặng và cho người kể thời gian suy nghĩ, xử lý cảm xúc vẫn là vô cùng quan trọng⁶⁹. Đây có lẽ là một trong những nhiệm vụ khó nhất khi trở thành “người đồng hành” bởi bạn đang muốn giúp họ bằng mọi cách, nhưng hãy nhớ rằng bạn ở đó để hỗ trợ người bị hại với những thứ họ cần giúp và chỉ họ mới có thể nói cho bạn những thứ đó là gì.



69. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015a). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_UserGuide_021618.pdf; Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2014). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột - một tài liệu tập huấn*. Truy cập ngày 22 tháng 7, tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf;

5.4.4 Gợi ý

Khi trở thành một “người đồng hành”, điều tối quan trọng là luôn nhớ phải chọn hướng tiếp cận tập trung vào người bị hại, luôn ưu tiên sự tôn trọng và bảo mật thông tin cá nhân. Những hành động hỗ trợ mà bạn muốn thực hiện cần dựa trên lựa chọn, mong muốn và phẩm hạnh của nạn nhân/người sống sót sau BLG. Là một “người đồng hành”, bạn có thể giúp đỡ và cung cấp thông tin, nhưng đừng bao giờ đưa ra lời khuyên⁷⁰. Thay vào đó, bạn có thể cung cấp thông tin và tôn trọng cách họ sử dụng thông tin đó vì điều này sẽ một lần nữa đặt họ vào vị trí toàn quyền ra quyết định⁷¹. Khi cung cấp thông tin, hãy chỉ cung cấp những nguồn lực, dịch vụ mà bạn biết, và hãy thẳng thắn chia sẻ những gì bạn chưa biết rõ. Bạn cũng có thể đề xuất cho người kể một số bài tập thư giãn hoặc tĩnh tâm để thực hành như trong phần 5.6. Khi bạn đưa ra gợi ý, luôn nhớ rằng bạn phải để nạn nhân/người sống sót quyết định xem họ có muốn tiếp cận các nguồn tài nguyên đó không, và tiếp cận ra sao⁷².

70. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới, 2015a.

71. Khả năng phục hồi. (ngày 8 tháng 8 năm 2018). Ảnh hưởng của bạo lực tình dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.ourresilience.org/what-you-need-to-know/effects-of-sexual-violence/>; Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới, 2015.

72. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf



Là một “người đồng hành”, bạn có thể giúp đỡ và cung cấp thông tin, nhưng đừng bao giờ đưa ra lời khuyên. Thay vào đó, bạn có thể cung cấp thông tin và tôn trọng cách họ sử dụng thông tin đó vì điều này sẽ một lần nữa đặt họ vào vị trí toàn quyền ra quyết định



Về mặt hỗ trợ chuyên nghiệp, các dịch vụ sức khỏe thể chất có thể là những nơi đầu tiên mà người trải qua BLG muốn tìm đến. Kiểu hỗ trợ này có thể giúp đánh giá sức khỏe và đưa ra các phương pháp điều trị y tế cần thiết sau bạo hành. Ngoài ra, hiểu các hình thức hỗ trợ khác cho người bị hại trong tình huống khủng hoảng cũng rất hữu ích. Sự hỗ trợ này có thể ở dạng điều trị can thiệp: Can thiệp về mặt tâm lý xã hội bao gồm giáo dục và giúp nạn nhân/người sống sót thư giãn, cũng như trị liệu tâm lý và hỗ trợ có hệ thống⁷³. Các phương pháp điều trị can thiệp tâm lý khác đòi hỏi phải đánh giá và thăm dò nhu cầu của nạn nhân/người sống sót để hỗ trợ thêm và hiểu cảm xúc của họ qua mối quan hệ bác sĩ tâm lý-người tham vấn. Kiểu hỗ trợ này có thể diễn ra trong một khoảng thời gian dài hơn tùy theo thỏa thuận của hai bên⁷⁴. Các can thiệp từ chuyên gia có thể trở thành những hỗ trợ tốt nhất cho người chịu BLG trong quá trình phục hồi.

73. Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2014). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột - một tài liệu tập huấn*. Truy cập ngày 22 tháng 7, tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf;

74. Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2014). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột - một tài liệu tập huấn*. Truy cập ngày 22 tháng 7, tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf;

5.4.5 Hỗ trợ nạn nhân/người sống sót ngay sau khi bị tấn công tình dục

Nếu ai đó tìm đến bạn ngay sau khi bị tấn công tình dục, bạn có thể cho họ thông tin về các cơ sở y tế phục hồi sức khỏe hoặc các dịch vụ hỗ trợ sẵn có. Ưu tiên của bạn lúc này là đảm bảo an toàn cho họ bằng cách giữ họ tránh xa thủ phạm. Bạn cũng có thể gợi ý người bị hại lưu giữ bằng chứng và tố giác vụ tấn công. Bằng chứng pháp y hay vật lý rất quan trọng khi đưa ra tòa, nên việc gợi ý nạn nhân/người sống sót báo cáo để thu thập chứng cứ sẽ rất có ích nếu họ tố giác tội phạm⁷⁵. Bằng chứng vật lý sẽ giúp tăng mức độ uy tín của nạn nhân trước tòa và hỗ trợ lý lẽ chống lại thủ phạm. Dù có thể lúc đó họ chưa biết có muốn tố giác hay không, bạn vẫn có thể đề xuất họ thực hiện quá trình này để thu thập bằng chứng để giúp ích họ trong tương lai⁷⁶. Một lần nữa, quan trọng là không nên tạo áp lực ép nạn nhân trình báo vụ việc, mà chỉ đề xuất rằng họ nên thực hiện một số bước. Các bước để trình báo bạo lực giới bao gồm:

1. Lưu giữ bằng chứng quấy rối/tấn công tình dục
 - a. Lưu trữ hoặc bảo quản bằng chứng an toàn, có thể khuyên người bị hại không tắm, giữ quần áo mặc trong vụ tấn công và thu thập thêm bằng chứng như bao cao su hoặc thậm chí tin nhắn để cung cấp cho cảnh sát nếu cần⁷⁷.

75. Skinnider, E., Montgomery, R., & Garrett, S. (năm 2017). Phiên tòa xét xử hiếp dâm: Hiểu rõ về hệ thống xử lý tội phạm đối với bạo lực tình dục ở Thái Lan và Việt Nam [bản PDF]. Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại <https://www.asia-pacific.undp.org/content/rbap/en/home/library/gender-equality/the-trial-of-rape.html>; Vương Quốc Anh, Lãnh Sự Quán Anh Ở Việt Nam, Văn Phòng Đối Ngoại Và Thịnh Vượng Chung (tháng 1 năm 2019). Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/769088/Guidance_for_victims_of_rape_and_sexual_assault_in_Vietnam.pdf

76. Đại học Cornell. Giúp đỡ một người bạn từng bị hãm hiếp hoặc bị tấn công tình dục. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019 <https://health.cornell.edu/sites/health/files/pdf-library/helping-friend-sexual-assault.pdf>

77. Vương Quốc Anh, Lãnh Sự Quán Anh Ở Việt Nam, Văn Phòng Đối Ngoại Và Thịnh Vượng Chung (tháng 1 năm 2019). Truy cập ngày 8 tháng 8 năm 2019, tại https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/769088/Guidance_for_victims_of_rape_and_sexual_assault_in_Vietnam.pdf

2. Báo cáo vụ việc lên chính quyền địa phương
 - a. Phân tích tình hình và đề xuất với người bị hại cân nhắc việc trình báo lên cảnh sát hoặc chính quyền địa phương để thủ phạm phải chịu trách nhiệm cho tội ác mình gây ra.
 - b. Tìm kiếm trụ sở cảnh sát (cấp xã) hoặc ủy ban nhân dân gần nhất.
 - c. ****Đường dây nóng nếu người bị hại là trẻ em: 111****

Ngoài ra, để giúp người trải qua BLG tìm kiếm hỗ trợ y tế sau khi bị tấn công, bạn có thể cung cấp thông tin về những phòng khám địa phương để điều trị cũng như thông tin về các biện pháp phòng ngừa khẩn cấp họ nên sử dụng, ví dụ uống thuốc tránh thai khẩn cấp trong vòng 120 giờ sau vụ tấn công. Họ cũng có thể cần xét nghiệm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục trong vòng 72 giờ vì có thể họ đã bị nhiễm bệnh⁷⁸. Để được tư vấn kỹ và có nhiều thông tin hơn, hãy liên hệ Phòng khám Light (xem mục 5.7).



78. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf

5.4.6 Hỗ trợ liên tục

Ngoài việc kết nối người bị hại đến các nguồn hỗ trợ, vai trò “người đồng hành” của bạn vẫn cần tiếp tục sau khi họ chia sẻ câu chuyện với bạn. Nếu họ mất nhiều thời gian để đương đầu với vụ việc, bạn cũng đừng quá tò mò hay phán xét họ⁷⁹. Để làm được điều này, hãy tránh những câu nói hàm ý rằng người bị hại đang phục hồi quá chậm như *“Em cứ như thế này hơi lâu rồi đấy”* hoặc *“Em còn như thế này đến bao lâu nữa”*. Thành thạo bạn có thể hỏi thăm để cho người trải qua BLG biết rằng bạn quan tâm và ủng hộ họ. Kể cả khi sự việc xảy ra được một thời gian rồi, không có nghĩa là mọi đau buồn đã qua hết; hãy chủ động tiếp cận nạn nhân/người sống sót để thể hiện sự ủng hộ và niềm tin của bạn⁸⁰. Nếu không rõ mình có nên nhắc lại vụ tấn công hay không, bạn có thể tiếp cận một cách gián tiếp như hỏi thăm thường xuyên, kiểm tra xem họ đang cảm thấy như thế nào⁸¹.

79. Hiếp dâm, Lạm dụng, và Mạng Lưới Quốc Gia Loạn Luân (RAINN). (n.d.). Một Số Lời Khuyên Khi Nói Chuyện Với Những Người Sống Sót Của Tấn Công Tình Dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.rainn.org/articles/tips-talking-survivors-sexual-assault>

80. Hiếp dâm, Lạm dụng, và Mạng Lưới Quốc Gia Loạn Luân (RAINN). (n.d.). Một Số Lời Khuyên Khi Nói Chuyện Với Những Người Sống Sót Của Tấn Công Tình Dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.rainn.org/articles/tips-talking-survivors-sexual-assault>

81. Ashley V. Middleton, Kelly M. McAninch, Kimberly B. Pusateri & Amy L. Delaney (năm 2016) “Bạn Phải Cân Trọng Với Những Gì Mình Nói Trong Những Trường Hợp Đó”: Phương pháp tiếp cận quy chuẩn cho việc giao tiếp của “người đồng hành” xung quanh việc tiết lộ bạo lực tình dục, *Tạp chí Truyền Thông Hàng Quý*, 64(2), 232-250, doi:10.1080/01463373.2015.1103290



Kể cả khi sự việc xảy ra được một thời gian rồi, không có nghĩa là mọi đau buồn đã qua hết; hãy chủ động tiếp cận nạn nhân/người sống sót để thể hiện sự ủng hộ và niềm tin của bạn.



Nói là vậy, tuy nhiên “người đồng hành” phần lớn sẽ cần phải rất linh hoạt trong quyết định của mình. Mỗi trường hợp khác nhau sẽ có các nhu cầu khác nhau, và bạn sẽ cần phải thích ứng với từng trường hợp cụ thể. Để có thể giúp bạn định hình cần phải làm gì, mục tiếp theo sẽ là một danh sách kiểm tra ngắn gọn để bạn có thể chắc chắn mình đang thực hiện đúng các bước.



5.5 Trở thành một “người đồng hành”: Danh sách kiểm tra

- Bạn có đang ở địa điểm an toàn không?
- Bạn có thể đảm bảo tính bảo mật không?
 - Nếu có, bạn đã nói với người bị hại rằng mình sẽ giữ bí mật bất kỳ điều gì họ chia sẻ với bạn chưa?
 - Nếu không, bạn đã cung cấp các nguồn hỗ trợ khác mà có thể giữ bí mật khi người bị hại cần chưa?
- Cách bạn hành xử có thể hiện sự tôn trọng không?
 - Bạn có cảm thấy mình đang phán xét câu chuyện và hành động của họ liên quan đến vụ tấn công không?
 - Hít một hơi thật sâu và để ý đến xu hướng cảm xúc của mình.
 - Dù bạn có đang trả lời bình thường đến đâu, hãy nhớ rằng phản hồi của bạn có tác động lớn đến người bị hại.
 - Nhớ rằng đây không phải lỗi của người bị hại và bạn đóng vai trò thiết yếu để giúp đỡ họ một cách không phán xét.
- Bạn có chừa ra những khoảng lặng để người kể dẫn dắt cuộc đối thoại và từ từ chia sẻ không?
- Bạn có đang chủ động lắng nghe không?
 - Bạn có đang thể hiện rằng mình đang chú ý qua ngôn ngữ cơ thể không?
 - Bạn có đang nói những lời khuyến khích và động viên phù hợp khi họ đang chia sẻ không?
- Bạn có đang cảm thấy không chắc chắn về tư thế ngồi của mình? Sau đây là một số điều bạn nên làm khi ngồi cạnh người bị hại khi họ chia sẻ:
 - Giữ giao tiếp bằng mắt
 - Đối diện với họ
 - Không gian không bị chắn giữa bạn và người kể
 - Không chạm hay ôm người kể khi chưa hỏi ý kiến

- Bạn có đang không chắc sẽ nói gì? Sau đây là một số câu bạn có thể chọn dùng phù hợp với hoàn cảnh của mình:⁸² (ví dụ khi nói với một người nhỏ tuổi hơn)
- “Anh/chị tin em.”
 - “Đó không phải lỗi của em.”
 - “Em không hề đáng phải trải qua chuyện này.”
 - “Em thực sự đã rất can đảm khi dám nói ra điều này
 - “Anh/chị thương em nhiều lắm, và ở đây để lắng nghe và giúp đỡ em
 - “Bây giờ em cần gì?”
 - “Anh/chị có thể hỗ trợ em bằng cách nào?”
 - “Em có thể không nói nếu em muốn, dù sao anh/chị vẫn luôn ở đây.”
 - “Anh/chị sẽ không khuyên em nên làm gì, bởi chỉ em mới biết điều gì là tốt nhất cho em thôi. Tuy nhiên anh/chị có thể giúp em cân nhắc các lựa chọn em có.”
 - “Cứ từ từ cũng được.”
- Bạn đã cung cấp thông tin về các dịch vụ sức khỏe gần nhất chưa?
- Bạn đã chia sẻ những gì mình biết về những dịch vụ sức khỏe thân thể, phòng khám,... gần nhất chưa?
 - Bạn đã chia sẻ những gì mình biết về những dịch vụ sức khỏe tâm lý và các chuyên gia gần nhất chưa?



82. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015a). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_UserGuide_021618.pdf; As One Project. (2016). *Hỗ trợ người sống sót*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại <https://asoneproject.org/supporting-a-survivor/>

5.6 Ảnh hưởng tâm lý đến “người đồng hành”

Xác định được hạn chế về mặt kiến thức khi là “người đồng hành” là rất quan trọng. Mặc dù vai trò của bạn rất lớn trong việc giúp đỡ người trải qua BLG trong quá trình hồi phục, bạn không thể một mình đảm đương hết mọi thứ. Vì vai trò của “người đồng hành” bao gồm việc lắng nghe trải nghiệm bạo lực của người khác, điều này có thể tạo ra “sang chấn thứ cấp” khi mà “người đồng hành” bắt đầu thấm thấu sang chấn của người bị hại. Sang chấn thứ cấp có thể bao gồm việc hấp thụ những cảm xúc tương tự như của nạn nhân/người sống sót, bộc lộ sự né tránh hoặc xa lánh, trải nghiệm những hình ảnh khó chịu sau khi nghe về sang chấn của người bị hại. “Người đồng hành” cũng có thể trải qua *sang chấn gián tiếp* khi trải nghiệm về sự đau khổ của con người chông chất dần, họ có thể trở nên hoài nghi, hạ thấp giá trị của chính mình cũng như của người khác và vô vọng về một sự thay đổi⁸³. *Suy giảm lòng thương* cũng có thể gây tổn hại cho những “người đồng hành”. Tình trạng này là biểu hiện của các triệu chứng sang chấn gián tiếp. Mọi người có thể cảm thấy kiệt sức, mất động lực, khó ngủ, cơ thể khó chịu vì đau nhức, bệnh tật, và rời chuyển sang lạm dụng thuốc. Lắng nghe câu chuyện của nạn nhân/người sống sót có thể gợi lên những phản ứng chấn thương giống như của người trong cuộc; “người đồng hành” có thể gặp khó khăn trong việc quản lý cảm xúc, đưa ra quyết định và cắt đứt mối quan hệ⁸⁴. Vai trò hỗ trợ của “người đồng hành” có thể làm họ có phản ứng giống như người bị hại do mức độ gần gũi của họ với câu chuyện sang chấn này.

83. Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2014). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột - một tài liệu tập huấn*. Truy cập ngày 22 tháng 7, tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf.

84. Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền, 2014

Ở phần này, chúng tôi đưa ra một số tác động có thể xảy ra với “người đồng hành” không phải để ngăn bạn đảm nhận vai trò này, mà để cho bạn biết rằng, dù bạn phản ứng thế nào khi ở vị trí này thì cũng hết sức bình thường. Khi đó, hãy nghĩ xem mình nên chăm sóc bản thân ra sao với vai trò “người đồng hành”⁸⁵. Bằng cách ưu tiên chăm sóc bản thân, bạn không chỉ dành một góc tinh thần để đảm bảo sức khỏe cho chính mình, mà còn có thể hỗ trợ người bị hại một cách tốt hơn⁸⁶.

Vì lợi ích bản thân, bạn nên chú ý tới nhu cầu của chính mình. Giống như việc bạn có thể đề nghị người trải qua BLG tìm đến dịch vụ tư vấn của chuyên gia đã được đào tạo để xử lý sang chấn của họ, bạn - “người đồng hành” cũng có thể hưởng lợi khi được phía chuyên gia hỗ trợ. Hơn nữa, “người đồng hành” nên nhớ rằng họ không thể thay đổi trải nghiệm trong quá khứ của nạn nhân/người sống sót mặc dù đã gửi đi thông điệp giúp đỡ; do đó, đừng ép bản thân phải giải quyết vấn đề của người khác⁸⁷.



85. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf

86. Phát triển không ngừng nghỉ. (2013). *Hướng dẫn tập huấn về bạo lực giới*. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019, tại <https://restlessdevelopment.org/file/restless-sl-gbv-training-manual-2103-14-pdf>

87. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới, 2015b

Khi bạn nghe câu chuyện của người bị hại, hãy đảm bảo rằng mình đang lắng nghe và hỗ trợ chủ động; tuy nhiên “người đồng hành” cũng nên ý thức về phản ứng cảm xúc của chính mình. Khi lắng nghe câu chuyện của nạn nhân/người sống sót, “người đồng hành” nên tự hỏi cảm xúc của mình là gì, liệu mình đã từng có những cảm xúc tương tự trong quá khứ, tự hỏi mình xem có thể dùng cách nào để quản lý cảm xúc của bản thân không. Những câu hỏi như vậy sẽ giúp bạn hiểu được phản ứng cảm xúc của mình để có thể tự xử lý vụ việc và có cơ chế đối phó hữu ích⁸⁸.

Các cách đối phó trước tiên bao gồm việc thừa nhận rằng phản ứng của bạn là bình thường. Sau đó, cố gắng thả lỏng, thư giãn bằng cách tách bản thân khỏi nguồn gây căng thẳng. Ngoài ra, bạn nên giải bày cảm xúc của mình với người mà bạn tin tưởng hoặc bằng các phương thức khác như viết, vẽ, nhảy múa,...⁸⁹

88. Phát triển không ngừng nghỉ. (2013). *Hướng dẫn tập huấn về bạo lực giới*. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019, tại <https://restlessdevelopment.org/file/restless-sl-gbv-training-manual-2103-14-pdf>

89. Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2014). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột - một tài liệu tập huấn*. Truy cập ngày 22 tháng 7, tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf;

Viết nhật ký cũng có thể là biện pháp hữu ích để tĩnh tâm và xử lý cảm xúc của chính mình. Dưới đây là một số gợi ý về cách viết nhật ký giúp bạn đối phó với những trải nghiệm sang chấn⁹⁰:

- Mô tả cảm giác khi phải chịu đựng trải nghiệm này. Sự việc này có ý nghĩa gì trong cuộc sống của bạn? Trước đó bạn là người như thế nào, và giờ bạn muốn trở thành người như nào? Bạn đã thể hiện sự thay đổi trong cá tính/tính cách của mình ra sao?
- Ai đã trở thành người hỗ trợ bạn nhiều nhất trong khi bạn xử lý việc này? Họ đã hỗ trợ bạn như thế nào? Điều này đã thay đổi bạn như thế nào? Bạn có thể tìm kiếm thêm sự giúp đỡ bằng cách nào?
- Trải nghiệm này đã ảnh hưởng tới các khía cạnh khác của cuộc sống bạn như thế nào, từ công việc, gia đình, các mối quan hệ cá nhân, tình trạng cuộc sống, và cả những yếu tố khác nữa? Bạn có thấy ổn khi nó ảnh hưởng tới các vấn đề khác của bạn như vậy? Khía cạnh nào không bị thay đổi? Làm thế nào để bình tĩnh khi một số yếu tố không thay đổi?
- Những biến động cảm xúc này khiến bạn trở nên dễ tổn thương hoặc khó bị tổn thương như thế nào?
- Khi chấn thương gây ảnh hưởng tới quá trình đưa ra quyết định, bạn đã học được gì? Hãy viết về những quyết định tích cực bạn đã đưa ra hoặc tin rằng mình sẽ đưa ra sau tất cả những gì bạn đã trải qua.
- Viết một lá thư cho chính bạn trong quá khứ, khi chưa trở thành một “người đồng hành”, với tư cách là bạn của hiện tại. Bạn sẽ nói gì để an ủi bạn của hiện tại? Bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì? Hãy cho bạn của quá khứ sự chấp nhận và tình yêu thương mà bạn cần.

90. Trung tâm Nhận thức, Đáp ứng và Giáo dục Đại học Northwestern. (2017). Nguồn sống sót 2017-18 [Sách xuất bản điện tử]. Truy cập tại https://issuu.com/samarketing/docs/survivor_resources-12-6-17_final

Các bài tập chánh niệm cũng có thể giúp “người đồng hành” đối phó khi cảm thấy vai trò của mình quá sức. Một kỹ thuật đơn giản bao gồm các bước như sau⁹¹:

1. Chú ý tới cơ thể bạn. Để tâm vào những gì bạn đang trải qua. Bạn có thể cân nhắc một số câu hỏi như: Bạn có thoải mái không? Bạn có cảm nhận được nhịp đập của tim mình không? Hơi thở của bạn thế nào?
2. Quan sát tập trung vào thời điểm hiện tại. Mục tiêu của bạn là chú ý tới những gì đang xảy ra xung quanh. Hãy cân nhắc tới năm giác quan: Bạn có thể nghe, nhìn, nếm, ngửi, hay cảm nhận được gì?
3. Hãy để những phán xét của bạn sang một bên. Trong quá trình chánh niệm, nếu có phán xét nào dấy lên, bạn có thể ghi nhớ chúng trong đầu, rồi bỏ qua nó.
4. Quay lại việc quan sát tập trung vào thời điểm hiện tại. Tâm trí của bạn có thể bị cuốn theo dòng suy nghĩ. Đó là lý do vì sao chánh niệm là cách luyện tập để liên tục quay trở về thời điểm hiện tại, bình tâm khi cảm thấy quá tải.

91. Trung tâm Nhận thức, Đáp ứng và Giáo dục Đại học Northwestern, 2017

Các bài tập thở cũng là phương pháp hữu ích khác khi đối phó với tác động của việc trở thành “người đồng hành”. Dưới đây là ví dụ về phương pháp tập có tên 4-7-8⁹²:

1. Bắt đầu bằng tư thế ngồi thẳng người một cách thoải mái. Giữ lưỡi chạm phần ngạc phía sau răng cửa hàm trên trong suốt bài tập. Nếu thấy hơi khó, hãy thử mím hai môi nhẹ vào nhau
2. Khép miệng lại và hít vào nhẹ nhàng qua mũi, đồng thời đếm tới bốn (4)
3. Giữ hơi thở và đếm tới bảy (7)
4. Thở hết ra qua miệng và đếm tới tám, tạo ra âm thanh với luồng khí thở ra (8)
5. Lặp lại thêm ba lần để được một chu trình bốn lần hít thở

Lưu ý: Nếu bạn không tập được bài tập 4-7-8 trong lần đầu tiên thì cũng không sao. Bạn có thể luyện tập theo cách dễ dàng hơn, ví dụ như 3-4-5, 4-3-5.

92. Trung tâm Nhận thức, Đáp ứng và Giáo dục Đại học Northwestern. (2017). Nguồn sống sót 2017-18 [Sách xuất bản điện tử]. Truy cập tại https://issuu.com/samarketing/docs/survivor_resources-12-6-17_final

5.7 Nguồn lực ở Việt Nam

Kết nối với các nguồn lực là một phần quan trọng khi đảm nhiệm vai trò “người đồng hành”. Khi bạn nhận ra mình không đủ khả năng hỗ trợ tất cả nhu cầu mà người bị hại cần, bạn cần biết những nguồn lực nào trong khu vực hiện có để chia sẻ với họ. Các nguồn tài nguyên đó bao gồm đường dây nóng mà họ có thể gọi, dịch vụ chăm sóc tâm lý chuyên về sang chấn sau bạo lực giới và quy trình tố giác.

Tuy nhiên, bạn không thể bắt người bị hại phải tìm kiếm thêm hỗ trợ bên ngoài, thay vào đó, bạn có thể cung cấp thông tin và ủng hộ bất kỳ quyết định nào của họ. Mục này sẽ đưa ra một số nguồn lực ở Việt Nam để “người đồng hành” có thể tận dụng để giúp đỡ nạn nhân/người sống sót nhiều hơn nữa.

Hãy nhớ rằng bạn không thể tự mình làm hết và hãy kết nối người trải qua BLG với các chuyên gia được đào tạo để giúp họ chữa lành vết thương; tất cả những gì bạn có thể làm là cung cấp thông tin và để họ tự lựa chọn. Trong những nguồn tài nguyên bạn có thể chia sẻ, có cả chính quyền địa phương cũng như các tổ chức cung cấp các loại dịch vụ và hỗ trợ khác nhau.

Chính quyền địa phương:

1. CẢNH SÁT THÀNH PHỐ

Họ có thể giúp người bị hại trình báo vụ tấn công nếu muốn.

2. ỦY BAN NHÂN DÂN

Họ cũng có thể giúp người bị hại trình báo vụ việc.

3. ĐƯỜNG DÂY NÓNG BẢO VỆ TRẺ EM QUỐC GIA VIỆT NAM //

(111)

Đường dây nóng miễn phí hỗ trợ cho người bị hại là trẻ em.

Các tổ chức:

1. HAGAR QUỐC TẾ - VIỆT NAM // Điện thoại (094 3111967)

- HAGAR là một chuyên gia trong lĩnh vực chăm sóc và phục hồi chấn thương. Tại Việt Nam, họ hỗ trợ người trải qua BLG trong suốt quá trình phục hồi. Họ có cung cấp các dịch vụ như “tư vấn sang chấn, giáo dục, đào tạo nghề và giới thiệu việc làm trong khi đang sống ở nơi an toàn trong cộng đồng.”⁹³
- HAGAR cũng cung cấp một đường dây nóng miễn phí dành cho các cá nhân từng trải qua sang chấn sau BLG.

93. Việt Nam – Toàn Bộ Hành Trình. (n.d.). Truy cập ngày 24 tháng 7 năm 2019, tại <https://hagarinternational.org/vietnam/>

2. PEACE HOUSE SHELTERS - TRUNG TÂM PHỤ NỮ VÀ PHÁT TRIỂN // Điện thoại (0437280280)

- Peace House cung cấp dịch vụ toàn diện để bảo đảm phụ nữ và trẻ em hồi phục khỏi sang chấn do bạo lực gia đình và tiếp cận được các dịch vụ pháp lý, y tế, đào tạo nghề và hỗ trợ công việc để tái hòa nhập cộng đồng và sống hạnh phúc⁹⁴.
- Peace House có đường dây nóng tư vấn thông qua Trung tâm Phụ nữ và Phát triển với các dịch vụ tư vấn trực tiếp qua điện thoại và tư vấn trực tiếp.

3. PHÒNG KHÁM LIGHT

- Tổ chức này có dịch vụ kiểm tra y tế, điều trị HIV, cũng như các bệnh lây truyền qua đường tình dục⁹⁵. Phòng khám có nhiều địa điểm ở Hà Nội, Đà Nẵng và Quảng Ninh.
- Light Hà Nội // Hotline (098 113 5959) / (024 3830 3366)
- Địa chỉ: Số 108 Dịch Vọng Hậu, Cầu Giấy, Hà Nội
- Light Đà Nẵng // Hotline (0236 388 9595) / (0905 295 145)
- Địa chỉ: 162/16 Đống Đa, Phường Thuận Phước, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng
- Email: phongkhamlight@gmail.com
- Light Quảng Ninh // Hotline (0399 979 555)
- Địa chỉ Tầng 3-4 , Số 30, Kim Hoàn, P. Bạch Đằng, TP Hạ Long, Quảng Ninh
- Email: lightquangninh@gmail.com

94. Peace House hỗ trợ phụ nữ bị bạo lực gia đình (n.d.). Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại http://www.cwd.vn/en/index.php?option=com_content&view=article&id=113&Itemid=208

95. "Phòng Khám Đa Khoa - Light Clinic - LIGHT - Viện Phát Triển Sức Khỏe Cộng Đồng Ánh Sáng. Truy cập tại "LIGHT, light.org.vn/light-clinic/

4. DỰ ÁN HẠNH PHÚC //

<https://www.facebook.com/suckhoetinhthan/>

- Mô tả: Dự án Hạnh phúc hỗ trợ tâm lý để tăng nhận thức về sức khỏe tâm lý. Các nạn nhân chấn thương/người sống sót có thể được chăm sóc về mặt tâm lý thông qua tổ chức này.

5. SOS - SHARE OUR STORIES //

<https://www.facebook.com/SOSShareourstories/>

- Mô tả: SOS (Share Our Stories) là một trang Facebook nơi nạn nhân/người sống sót sau các vụ quấy rối tình dục có thể chia sẻ câu chuyện của mình ẩn danh để tìm kiếm sự hỗ trợ hoặc lời khuyên từ độc giả cũng như nâng cao nhận thức cộng đồng về vấn đề này. Trang này cũng cung cấp các tài nguyên hữu ích cho những người trải qua BLG, bao gồm cách liên hệ các tổ chức liên quan và các sự kiện phòng chống bạo lực tình dục.
- Liên kết GoogleForm để chia sẻ câu chuyện:
<http://goo.gl/forms/rknOGX7M8O>



5.8 Lưu ý đặc biệt: Cần làm gì nếu nạn nhân/người sống sót là trẻ em (Dưới 18 tuổi)

Bạo lực trên cơ sở giới tác động tới mọi độ tuổi. Khi bạn là “người đồng hành” của nạn nhân/người sống sót là trẻ em (dưới 18 tuổi), bạn sẽ cần có những phương án hành động khá khác biệt so với những gợi ý phía trên. Lạm dụng tình dục trẻ em được định nghĩa là “sự tiếp xúc cơ thể hoặc thị giác giữa một đứa trẻ với một người trưởng thành, thanh thiếu niên, hoặc một đứa trẻ khác dẫn đến kích thích tình dục và sự thỏa mãn cho người trưởng thành hoặc trẻ vị thành niên”⁹⁶. Bạo lực theo cách này thường diễn ra theo một quá trình dần dần được gọi là “dụ dỗ”. “Dụ dỗ” xảy ra khi một người trưởng thành cố tình xây dựng niềm tin với một đứa trẻ thông qua những món quà, sự ưu ái, tách trẻ khỏi những người khác, và quy tắc phải giữ bí mật⁹⁷. Người đó sẽ tiếp tục duy trì hành vi này đối với đứa trẻ và đứa trẻ có thể sẽ không bao giờ thoát ra khỏi cảm giác sợ hãi, phụ thuộc hoặc là yêu đương⁹⁸.

Do đó, vai trò của “người đồng hành” với nạn nhân/người sống sót là trẻ em cực kì quan trọng. Hỗ trợ người bị hại là trẻ em rất giống với việc hỗ trợ người bị hại là người trưởng thành ở chỗ bạn nên tương tác một cách ân cần và quan tâm. Thông điệp quan trọng khi hỗ trợ bao gồm không cố tình tiếp cận những đứa trẻ chịu BLG vì làm như vậy có thể dẫn đến nguy hiểm cho đứa trẻ. Thay vào đó, bạn nên khiến mình dễ tiếp cận hơn với trẻ nếu trẻ muốn tìm tới sự giúp đỡ nơi bạn. Ngoài ra, bạn nên nhớ rằng vai trò của mình là lắng nghe, hỗ trợ, kết nối trẻ với một người lớn khác mà chúng tin tưởng mà không đưa ra bất kỳ phán xét nào, không đưa ra quyết định thay trẻ, bao gồm cả việc yêu cầu có người chăm sóc trẻ khi đang trò chuyện⁹⁹. Giống như khi

96. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm. (2013). *Hướng dẫn cho bạn bè và gia đình của những người sống sót sau bạo lực tình dục*. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019 tại https://www.pcar.org/sites/default/files/resource-pdfs/friends_and_family_guide_final.pdf

97. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm, 2013

98. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm, 2013

99. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm, 2013

lắng nghe câu chuyện của bất kì người bị hại nào, bạn nên để trẻ dẫn dắt cuộc trò chuyện, duy trì giao tiếp bằng mắt bằng cách ngồi ngang tầm mắt; bạn có thể ngồi xuống bên cạnh trẻ để tránh việc mình đứng cao hơn. Bạn cũng cần kiềm chế đưa ra câu hỏi cho trẻ về vấn đề bạo lực; thay vào đó, hãy đưa ra những lời ủng hộ giống như khi bạn chia sẻ với nạn nhân/người sống sót trưởng thành. Khi lắng nghe câu chuyện của một đứa trẻ, bạn không nên nhất định đòi hỏi trẻ phải tới một nơi riêng tư để nói chuyện; nơi riêng tư đó có thể trở thành mối đe dọa và khiến trẻ cảm thấy không thoải mái hoặc không muốn chia sẻ¹⁰⁰. Bạn cũng nên cởi mở, ngỏ lời cho trẻ đi cùng người mà chúng tin tưởng đến nơi mà trẻ muốn chia sẻ câu chuyện của mình, như vậy trẻ sẽ cảm thấy thoải mái nhất¹⁰¹.



Khi lắng nghe câu chuyện của một đứa trẻ, bạn không nên nhất định đòi hỏi trẻ phải tới một nơi riêng tư để nói chuyện; nơi riêng tư đó có thể trở thành mối đe dọa và khiến trẻ cảm thấy không thoải mái hoặc không muốn chia sẻ.



Khi người trải qua BLG là trẻ em, bạn có thể vô tình đẩy lên một số định kiến khi nghe câu chuyện của trẻ. Là một “người đồng hành”, bạn cần giúp đỡ

100. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf

101. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới, 2015b.

một cách công tâm bất kể danh tính của trẻ hay tình trạng cụ thể là gì¹⁰². Trẻ em, giống như những bị hại trưởng thành, không phải là không tự lo liệu được, các em có khả năng đặc biệt để tự chữa lành; do đó, là một “người đồng hành”, bạn nên nói chuyện với trẻ theo cách mà các em có thể hiểu được với thái độ tôn trọng phẩm giá và lựa chọn của trẻ¹⁰³. Trên hết, bạn phải đảm bảo an toàn cho trẻ trước, cả về tinh thần lẫn thể chất bởi điều này sẽ ảnh hưởng tới những bước tiếp theo¹⁰⁴.

Về mặt pháp lý, theo Luật Trẻ em Việt Nam số: 102/2016 / QH1, Điều 6, Khoản 11, bạn không được phép công bố hay tiết lộ “thông tin về đời sống riêng tư, bí mật cá nhân của trẻ mà không được sự đồng ý của trẻ từ đủ 07 tuổi trở lên hoặc của cha, mẹ, người giám hộ của trẻ”. Theo đó, với tư cách là một “người đồng hành”, bạn không thể tiết lộ vấn đề bạo lực nếu không có sự đồng ý của trẻ. Tuy nhiên, điều luật này trở nên phức tạp do Điều 6, Khoản 15 quy định “không được từ chối hoặc thực hiện không đầy đủ, không kịp thời việc hỗ trợ, can thiệp, điều trị cho trẻ em có nguy cơ hoặc đang trong tình trạng nguy hiểm, bị tổn hại thân thể, danh dự, nhân phẩm¹⁰⁵”. Ngoài ra, Điều 51, Khoản 1 quy định “cơ quan, tổ chức, cơ sở giáo dục, gia đình, cá nhân có trách nhiệm thông tin, thông báo, tố giác hành vi xâm hại trẻ em, trường hợp trẻ em bị xâm hại hoặc có nguy cơ bị bạo lực, bóc lột, bỏ rơi đến cơ quan có thẩm quyền”¹⁰⁶.

102. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm. (2013). Hướng dẫn cho bạn bè và gia đình của những người sống sót sau bạo lực tình dục. Truy cập ngày 22 tháng 7 năm 2019 tại https://www.pcar.org/sites/default/files/resource-pdfs/friends_and_family_guide_final.pdf

103. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm, 2013

104. Ủy ban thường vụ liên ngành Hướng dẫn bạo lực giới và Khu vực chịu trách nhiệm về bạo lực giới. (2015b). *Cách hỗ trợ người sống sót sau bạo lực giới khi không có người chịu trách nhiệm về bạo lực giới trong khu vực của bạn - Hướng dẫn bỏ túi từng bước cho các chuyên gia nhân đạo*. Truy cập ngày 20 tháng 7 năm 2019, tại https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2018/03/GBV_PocketGuide021718.pdf

105. Quốc hội Nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam,

Luật Trẻ em, Luật số 102/2016/QH13 (2016)

106. Quốc hội Nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam,
Luật Trẻ em, Luật số 102/2016/QH13 (2016)

Tiếp đến là Điều 70, Khoản 8 có quy định rằng khi nghe được thông tin về lạm dụng trẻ em, bạn phải “bảo đảm sự liên kết chặt chẽ, kịp thời giữa các cơ quan, tổ chức, cơ sở cung cấp dịch vụ bảo vệ trẻ em, gia đình, cơ sở giáo dục với các cơ quan tiến hành tố tụng, xử lý vi phạm hành chính”¹⁰⁷. Với tất cả những quy định nêu trên, Điều 70, Khoản 7 cũng khẳng định rằng mọi người phải “bảo đảm kịp thời cung cấp các biện pháp phòng ngừa, hỗ trợ, can thiệp an toàn, liên tục, đầy đủ, linh hoạt, phù hợp với nhu cầu, hoàn cảnh, độ tuổi, đặc điểm tâm lý, sinh lý của từng trẻ em trên cơ sở xem xét và tôn trọng ý kiến, nguyện vọng, tình cảm và thái độ của trẻ em”¹⁰⁸.

Theo đó, “người đồng hành” của trẻ em chịu BLG sẽ nắm giữ những đặc điểm phức tạp về cách thức và thời điểm chia sẻ thông tin của trẻ. Nhìn chung, kết nối trẻ với các nguồn giúp đỡ bên ngoài là hướng hành động được khuyến khích nhất. Tuy nhiên cũng cần lưu ý rằng mặc dù bạn đang cố gắng hỗ trợ trẻ, bạn không thể ép trẻ mở lòng và chia sẻ câu chuyện của mình với những người có thẩm quyền được. Thay vào đó, bạn có thể tìm kiếm sự hỗ trợ của các chuyên gia từ tổ chức HAGAR International, cũng như gọi về số đường dây nóng của tổ chức Bảo Trợ Trẻ Em Việt Nam (xem mục 5.7) để được tư vấn cách tốt nhất để hỗ trợ trẻ trong trường hợp cụ thể của từng em. Nhìn chung, bảo vệ trẻ em là ưu tiên hàng đầu của bạn với vai trò là một “người đồng hành”. Bạn nên tìm cách hỗ trợ sức khỏe và an toàn của trẻ bằng cách nhận sự giúp đỡ từ chuyên gia.



107. Quốc hội Nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam, Luật Trẻ em, Luật số 102/2016/QH13 (2016)

108. Quốc hội Nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam, Luật Trẻ em, Luật số 102/2016/QH13 (2016)

5.8.1 Mẹ hỗ trợ nạn nhân/người sống sót là trẻ em:

- Không cô lập trẻ khi các em muốn chia sẻ câu chuyện của mình, để trẻ quyết định mình muốn chia sẻ ở đâu và như thế nào.
- Giữ bình tĩnh dù các em chọn cách nào để chia sẻ trải nghiệm của mình.
- Không chạm hoặc ôm trẻ không chưa có sự đồng ý.
- Nói những câu động viên phù hợp với hoàn cảnh như:
 - “Ba/Mẹ/Cô/Chú tin con” để tạo dựng niềm tin
 - “Ba/Mẹ/Cô/Chú mừng vì con đã dám kể ra” để xây dựng mối quan hệ với trẻ
 - “Cảm ơn con/cháu vì đã chia sẻ trải nghiệm đó” để thể hiện sự đồng cảm
 - “Con/cháu rất dũng cảm khi nói chuyện này ra” để trấn an và khích lệ các em.
- Giúp đỡ và không phán xét
- Sử dụng từ ngữ đơn giản và rõ ràng để trẻ dễ hiểu
- Hỏi trẻ xem có tin tưởng và muốn chia sẻ thông tin này với người lớn nào nữa không
- Hỏi trẻ xem có thấy thoải mái khi kể cho người này hoặc chuyên gia được đào tạo mà có thể giúp trẻ tốt hơn không (ví dụ như họ biết cách trình báo vụ việc và bảo vệ trẻ tốt nhất)

“Người đồng hành” có vai trò rất quan trọng. Ở phần này, chúng ta sẽ cùng nhau phân tích các tình huống BLG điển hình và thảo luận về cách xử lý tình huống của “người đồng hành” dựa trên các kỹ năng và lý thuyết được giải thích ở phần trên. Xin lưu ý rằng mặc dù những tình huống dưới đây chỉ phản ánh một phần nhỏ về hiện trạng BLG và không mang tính đại diện, chúng đều dựa trên những tình huống thực tế mà nhiều nạn nhân/người sống sót sau BLG đã phải trải qua.

Khi đọc từng tình huống, chúng tôi khuyến khích bạn đặt mình vào vai trò của “người đồng hành” và thử nghĩ xem bạn sẽ làm gì, cảm xúc của bạn như thế nào, những định kiến và trải nghiệm cá nhân ảnh hưởng đến quyết định của bạn ra sao. Ngoài ra, để giúp bạn có góc nhìn toàn diện hơn về vấn đề, chúng tôi có đặt phần bối cảnh ngắn gọn ngay sau mỗi tình huống. Bạn nên nhớ rằng mỗi tình huống đều có thể có những cách giải quyết khác nhau, và vì vậy chúng tôi cũng sẽ không công bố một câu trả lời cố định nào. Thay vào đó, chúng tôi sẽ đưa ra các câu hỏi thảo luận (có thể những câu hỏi này vốn đã xuất hiện trong đầu bạn trong quá trình đọc) với mục đích khơi dậy những suy nghĩ, phân tích sâu xa hơn để giúp bạn có thể nghĩ ra một giải pháp toàn diện nhất.

Bằng cách theo dõi và phân tích các tình huống, bạn đang học về những hình thức phản hồi chung để có thể tận dụng cũng như cách dùng một số công cụ để hỗ trợ người trải qua BLG. Những “người đồng hành” thường bối rối và không biết nên phản ứng như thế nào trong các trường hợp này, và những bài tập dưới đây sẽ cung cấp kiến thức nền về cách hỗ trợ hoặc can thiệp hiệu quả. Chúng tôi muốn cảnh báo trước về nội dung của phần này: Các tình huống sau đây đều có chứa các chi tiết có thể gây sang chấn. Bạn có thể sẽ cần lưu ý đến vùng an toàn của bản thân cũng như tốc độ đọc trong quá trình tương tác với các nội dung ở phần này. Nếu bạn gặp phải những phản ứng cảm xúc tiêu cực, bạn có thể tham khảo [Phần 5.6: Ảnh hưởng tâm lý đến “người đồng hành”](#) để xem các bài tập tự chăm sóc. Bạn nên nhớ rằng việc chăm sóc bản thân là vô cùng quan trọng khi bạn đang cố gắng hỗ trợ người khác.

Cảnh báo nội dung: Hiếp dâm, bạo lực tình dục, tấn công tình dục

6.1 TÌNH HUỐNG #1:

Học sinh / Giáo viên (Thù phạm: Giáo viên)

Bạn là giáo viên ở một trường cấp 3 và đã đi dạy được một vài năm. Ngày nọ, một vài học sinh đến chỗ bạn sau giờ học. Các em kể lại chuyện liên quan đến giáo viên môn văn mới bắt đầu giảng dạy tại trường gần đây. Lúc đầu, thầy giáo đó rất tốt bụng, tặng học sinh quà và cho tiền ăn vặt sau giờ học. Một hôm, thầy yêu cầu bí mật gặp các em trong phòng riêng và bắt đầu chạm vào cơ thể các em. Sự việc này đã diễn ra một vài tuần nay. Thầy ấy nói đó là một cách để học sinh thể hiện tình yêu đối với học sinh và các em ấy không biết phải làm gì.

Bối cảnh:

Lạm dụng tình dục với trẻ em¹⁰⁹ hoặc thanh thiếu niên thường trải qua giai đoạn “dụ dỗ”, là quá trình xây dựng niềm tin từ từ thông qua việc tặng quà hoặc giúp đỡ, tạo một quy tắc bí mật và thử nghiệm ranh giới. Quá trình dụ dỗ bao gồm chọn mục tiêu, cô lập nạn nhân/người sống sót và/hoặc kiểm soát bản chất của mối quan hệ. Người trưởng thành sẽ sử dụng mối quan hệ và quyền lực của mình ở vị trí cao hơn để phá vỡ ranh giới vật lý để thỏa mãn nhu cầu tình dục.

109. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm. (2013). *Hướng dẫn cho bạn bè và gia đình của những người sống sót sau bạo lực tình dục*. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019 tại https://www.pcar.org/sites/default/files/resource-pdfs/friends_and_family_guide_final.pdf

Hãy dành một chút thời gian suy nghĩ về cách bạn sẽ phản ứng trong tình huống này, dựa trên danh tính, quan điểm và kinh nghiệm sống của bạn.

Suy nghĩ những câu hỏi sau:

Hỏi: Bàn dạng giới của học sinh có khiến bạn trả lời khác đi không? Tại sao hoặc tại sao không?

Hỏi: Bạn nên làm gì nếu học sinh muốn giữ bí mật việc này?

Hỏi: Trải nghiệm đó có thể gây ảnh hưởng thế nào đến hành vi của học sinh trong lớp?

Hỏi: Bạn có thể làm gì để giúp đỡ học sinh đó trong lớp?

Hỏi: Câu thành ngữ “Làm hoa cho người ta hái, làm gái cho người ta trêu” nói lên cách người ta nhìn nhận phụ nữ ra sao?



Gợi ý trả lời:

Hỏi: Bản dạng giới của học sinh có khiến bạn trả lời khác đi không? Tại sao hoặc tại sao không?

Trả lời: Bản dạng giới của học sinh không bao giờ nên thay đổi cách bạn trả lời khi là một “người đồng hành”. Dù học sinh nhận mình là nam, nữ, hay không theo chuẩn giới, thì em ấy cũng đã bị lợi dụng và đã tìm đến bạn để chia sẻ câu chuyện. Do đó, bạn nên trả lời một cách cảm thông và cố gắng thấu hiểu trải nghiệm của các em.

Hỏi: Bạn nên làm gì nếu học sinh muốn giữ bí mật việc này?

Trả lời: Đừng giấu học sinh và đi báo với các nhà chức trách hoặc gia đình của các em. Bạn có thể đưa ra lời khuyên, hỏi xem có cần bất cứ sự hỗ trợ gì nào không, và có muốn báo cho các cơ quan liên quan đến vụ việc không. Cảm xúc học sinh của bạn có thể đang bất ổn và ngay lúc đó bạn nên tôn trọng quyết định của các em để các em cảm thấy có quyền tự quyết.

Hỏi: Trải nghiệm đó có thể gây ảnh hưởng thế nào đến hành vi của học sinh trong lớp?

Trả lời: Trong lớp¹¹⁰, các học sinh bị sang chấn tâm lý có thể cảm thấy thiếu động lực hoặc không vâng lời trong lớp học. Một số phản ứng khác liên quan đến việc học tập và nhận thức, hành vi và hòa nhập, bao gồm trở nên ít chú ý, trí nhớ kém, thiếu tập trung vào hoạt động học tập, hoặc thể hiện hành vi hung hăng và tự vệ một cách phi lý trong lớp học. Cảm xúc bất ổn có thể

110. National Education Association Hiệp hội Giáo dục Quốc gia (2019). *Những Hoạt Động Tốt Nhất Để Hỗ Trợ Và Giáo Dục Các Học Sinh Đã Trải Qua Bạo Lực Gia Đình Hoặc Người Sống Sót/Nạn Nhân Tình Dục*. Truy cập ngày 26 tháng 7 năm 2019, tại <http://www.nea.org/home/62845.htm>

khiến các em khép mình hơn thông thường do bị mất niềm tin.

Hỏi: Bạn có thể làm gì để giúp đỡ học sinh đó trong lớp?

Trả lời: Các cảm xúc lo lắng, sợ hãi và khó chịu có thể xuất hiện khi tham gia các hoạt động của lớp. Tạo một kế hoạch an toàn với học sinh để em ấy có lại cảm giác an toàn khi cảm thấy lo lắng hoặc buồn bã trong lớp học. Nói rõ với học sinh rằng em ấy có thể gặp và nói chuyện với bạn vào những lúc nào và ở những không gian an toàn nào. Bạn cũng lưu ý đừng hứa nếu bạn nghĩ rằng mình không thể giữ lời hứa đó. Sự thật là bạn khó có thể can thiệp gì ở ngoài phạm vi nhà trường, vì vậy mối quan hệ, lòng tin giữa bạn và em học sinh có thể bị phá hủy nếu bạn không làm hết khả năng của mình dưới cương vị là giáo viên trong trường.

Hỏi: Câu thành ngữ “Làm hoa cho người ta hái, làm gái cho người ta trêu” nói lên cách người ta nhìn nhận phụ nữ ra sao?

Trả lời: Có rất nhiều người trong xã hội cho rằng phụ nữ là mục tiêu mặc nhiên để quấy rối tình dục. Đàn ông thường không nhận thức được hậu quả của hành động hoặc lời nói của mình bất kể ý định của họ là gì, vì họ đã cho rằng phụ nữ có vị trí thấp kém hơn và đàn ông có đặc quyền hưởng sự chú ý tình dục đến phụ nữ dù họ có muốn hay không.



6.2 TÌNH HUỐNG #2:

Thanh thiếu niên / Phụ huynh (Thủ phạm: Người yêu)

Bạn là cha/mẹ của một cô bé 17 tuổi có thành tích học tập tốt ở trường. Con gái của bạn hẹn hò với một bạn cùng lớp vài tháng nay. Bạn nam đó cũng rất thông minh và được yêu quý trong khu phố. Bạn nhận thấy gần đây dường như cô bé mất ngủ nhiều đêm và hay gặp ác mộng. Điểm số ở trường xuống dốc và các giáo viên của cô bé đã phải liên hệ với bạn. Một hôm, bạn ngồi xuống và muốn nói chuyện với con gái. Bạn bắt đầu bằng một cái ôm, nhưng con bạn thì ngần ngại và đẩy bạn ra. Sau khi bạn bày tỏ mối quan tâm của mình, con bạn lặng lẽ thú nhận đã bị người yêu cưỡng hiếp nhiều lần trong suốt thời gian yêu nhau.

Bối cảnh:

Bạo hành trong tình yêu (Intimate Partner Violence)¹¹¹ là những tổn thương về thể chất, tinh thần hoặc tình dục do người yêu, vợ/chồng thực hiện. Điều này khiến nạn nhân/người sống sót đau lòng vì nó phá vỡ niềm tin, sự đồng thuận và thấu hiểu đáng lẽ nên tồn tại trong mối quan hệ. Bạo lực trong tình yêu có dẫn đến hủy hoại các mối quan hệ hiện tại và trong tương lai.

111. Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J., & Stevens, M.R. (2011). *Đối Tác Quốc Gia Thân Cận và Khảo Sát Bạo Lực Tình Dục (NISVS): Bản báo cáo tóm tắt năm 2010*. Atlanta, GA: Trung tâm phòng chống thương tích quốc gia, Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh. Truy cập ngày 26 tháng 7 năm 2019, tại https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf

Hãy dành một chút thời gian suy nghĩ về cách bạn sẽ phản ứng trong tình huống này, dựa trên danh tính, quan điểm và kinh nghiệm sống của bạn.

Suy nghĩ những câu hỏi sau:

Hỏi: Có phải là cưỡng hiếp không nếu cô bé đã từng quan hệ với người yêu rồi?

Hỏi: Vì cô bé đang ở trong trạng thái nhạy cảm, bạn có nên bắt đầu quyết định thay cô bé không?

Hỏi: Tại sao cô bé sẽ ngần ngại khi bạn muốn ôm?

Hỏi: Cha mẹ làm gì để giúp con gái của mình đối phó cảm giác tội lỗi và xấu hổ?

Hỏi: Bạn nên quản lý cảm xúc/phản ứng của mình như thế nào sau khi biết con bạn bị lạm dụng?



Gợi ý trả lời:

Hỏi: Có phải là cưỡng hiếp không nếu cô bé đã từng quan hệ với người yêu rồi?

Trả lời: Bất kể mối quan hệ là gì, cưỡng hiếp xảy ra khi một người bị ép quan hệ tình dục trái ý muốn bởi người khác. Đồng thuận phải có tính liên tục, và những lần đồng thuận quan hệ với một người trong quá khứ không có nghĩa điều này có thể được tiếp tục diễn ra trong tương lai.

Hỏi: Vì cô bé đang ở trong trạng thái nhạy cảm, bạn có nên bắt đầu quyết định thay cô bé không?

Trả lời: Dù là rất khó, nhưng hãy để người bị hại tự đưa ra quyết định của mình. Nạn nhân/người sống sót sau khi bị cưỡng hiếp thường cảm thấy không có quyền kiểm soát¹¹² thân thể, cảm xúc và cuộc sống của mình. Vì vậy, tạo dựng lại cho họ cảm giác nắm quyền tự chủ và cho phép họ tự quyết định là điều rất quan trọng. Vai trò của bạn là ủng hộ những lựa chọn và quyết định đó. Bạn có thể giúp đỡ bằng nhiều cách khác, và có thể bắt đầu bằng lắng nghe.

Hỏi: Tại sao cô bé sẽ ngần ngại khi bạn muốn ôm?

Trả lời: Hiếp dâm có thể đã gây cho người bị hại cảm giác khó chịu và do dự khi đụng chạm vào cơ thể vì những ranh giới vật lý cá nhân đã từng bị phá vỡ trong hành vi bạo lực tình dục. Các giác quan trên cơ thể có thể phản ứng khác trước đây vì bị gọi nhớ về chấn thương tâm lý trong quá khứ.

112. Khả năng phục hồi. (ngày 8 tháng 8 năm 2018). Ảnh hưởng của bạo lực tình dục. Truy cập ngày 23 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.ourresilience.org/what-you-need-to-know/effects-of-sexual-violence/>

Hỏi: Cha mẹ làm gì để giúp con gái của mình đối phó cảm giác tội lỗi và xấu hổ?

Trả lời: Đầu tiên, cha mẹ có thể cho con biết mình tin và ủng hộ con. Việc cho người trải qua BLG biết rằng bạn sẽ cố gắng hiểu cảm xúc và phản ứng của họ là rất quan trọng. Ngoài ra, phụ huynh cần luôn sẵn sàng lắng nghe, giúp đỡ và không phán xét trong quá trình phục hồi. Phụ huynh cũng có thể can thiệp và tham gia vào quá trình giải quyết vụ việc nếu đó là điều con họ muốn.

Hỏi: Bạn nên quản lý cảm xúc/phản ứng của mình như thế nào sau khi biết con bạn bị lạm dụng?

Trả lời: Cha mẹ có con bị lạm dụng thường rất đau khổ và có thể trở nên cực kỳ phẫn uất. Hãy để tâm đến cảm xúc của mình để không tạo nhiều áp lực cho con. Việc cảm thấy quá sức là điều bình thường và đừng ngại tìm sự giúp đỡ từ người khác. Điều quan trọng là bạn cần cố gắng giữ bình tĩnh nhất có thể khi ở cạnh con.



6.3 TÌNH HUỐNG #3:

Người mới đi làm / Đồng nghiệp (Thủ phạm: Quản lý)

Bạn là một người mới đi làm¹¹³, hiện đang làm việc trong một công ty có khoảng 50 nhân viên. Gần đây, một trong những đồng nghiệp thân thiết nhất với bạn có dấu hiệu giảm cân và ngày nào cũng có vẻ rất lo lắng sau một vài chuyến công tác gần đây. Hai người từng thường ăn trưa chung với nhau, nhưng bạn nhận ra rằng đột nhiên anh ấy không còn ăn ở công ty nữa. Bạn dần cảm thấy lo lắng không biết có chuyện gì xảy ra với anh ấy. Một ngày nọ, bạn hỏi thăm tình hình của anh ấy thì anh ta bật khóc và thú nhận rằng người quản lý đã tấn công tình dục anh trong chuyến đi công tác vài tuần trước.

Bối cảnh:

Bạo lực thường gắn liền với quyền lực và kiểm soát. Giữa một người quản lý và cấp dưới của họ luôn tồn tại một sự khác biệt cố hữu về quyền lực, đặc biệt là trong xã hội phân tầng truyền thống ở Việt Nam. Hơn nữa, những người mới đi làm hoặc vừa tốt nghiệp hoặc vừa tham gia vào lực lượng lao động nên khả năng về kinh tế chưa cao. Điều đó khiến cho họ cảm thấy khó lên tiếng chống lại cấp trên vì sợ mất việc. Ngoài ra, những người chịu BLG là đàn ông và con trai thường không được quan tâm, bởi chuẩn mực giới tính¹¹⁴ của xã hội Việt Nam khiến đàn ông, con trai khó dám đứng lên và thừa nhận về chấn thương của mình. Truyền thống Nho giáo thường đề cao tính gia trưởng, bản tính mạnh mẽ, vượt trội của đàn ông, vì vậy, họ cũng khó có thể lên tiếng và thừa nhận rằng họ đang gặp khó khăn và cần sự giúp đỡ.

113. Bremond, P. (2018). Quấy Rối Tình Dục Ở Nơi Làm Việc; Chúng Ta Có Thể Giúp Đỡ Bằng Cách Nào? Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <https://www.dianova.org/opinion/sexual-harassment-at-work-how-can-we-help/>

114. Liên Hợp Quốc tại Việt Nam, năm 2010. Giải Quyết Vấn Đề Bạo Lực Giới Ở Việt Nam: Hướng Tới Một Chương Trình Quốc Gia Uy Tín Được Thiết Kế Để Hỗ Trợ Phòng Ngừa Và Đối Phó. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại https://vietnam.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Gender_Factsheet_Eng_1.pdf

Hãy dành một chút thời gian suy nghĩ về cách bạn sẽ phản ứng trong tình huống này, dựa trên danh tính, quan điểm và kinh nghiệm sống của bạn.

Suy nghĩ những câu hỏi sau:

Hỏi: Làm thế nào để có thể cung cấp sự hỗ trợ với tư cách là “người đồng hành” khi ở nơi làm việc mà vẫn đảm bảo tính bảo mật?

Hỏi: Tại sao việc báo cáo quản lý trực tiếp về hành vi quấy rối tình dục lại khó khăn?

Hỏi: Có phải bạo lực đối với nam giới là một cuộc khủng hoảng thầm lặng không? Tại sao hoặc tại sao không?



Gợi ý trả lời:

Hỏi: Làm thế nào để có thể cung cấp sự hỗ trợ với tư cách là “người đồng hành” khi ở nơi làm việc mà vẫn đảm bảo tính bảo mật?

Trả lời: Bạn có thể bắt đầu nói chuyện với quản lý của bạn hoặc một người nào khác trong hệ thống điều hành để trình bày về vấn đề quấy rối tình dục trong khi vẫn giấu tên đồng nghiệp. Tuy nhiên, điều này tùy thuộc vào quyết định của “người đồng hành” sau khi suy xét xem liệu danh tính của bạn mình có dễ bị lộ hay không. Bạn cũng có thể đề xuất tổ chức một cuộc họp cho tất cả nhân viên để thảo luận về vấn đề này và yêu cầu quản lý chuẩn bị sẵn sàng nếu bất kì ai muốn trình báo.

Hỏi: Tại sao việc báo cáo quản lý trực tiếp về hành vi quấy rối tình dục lại khó khăn?

Trả lời: Các nạn nhân/người sống sót thường sợ rằng nếu có báo cáo, họ sẽ bị gây khó dễ ở chỗ làm hoặc thậm chí bị đuổi việc. Ngoài ra, các đồng nghiệp hay các quản lý khác có thể sẽ không tin họ. Bản thân người bị hại vốn đã phải chịu tủi nhục và chấn thương từ những trải nghiệm đó, nên họ tin rằng mọi chuyện sẽ dễ hơn nếu họ im lặng thay vì làm điều gì đó có thể gây nguy hại tới sự nghiệp của họ.

Hỏi: Có phải bạo lực đối với nam giới là một cuộc khủng hoảng thầm lặng không? Tại sao hoặc tại sao không?

Trả lời: Bạo lực nam giới¹¹⁵ chính là một cuộc khủng hoảng thầm lặng bởi khi đàn ông là những nạn nhân/người sống sót của bạo lực giới, họ thường không được để ý đến do bản tính mạnh mẽ cùng quan niệm cứng nhắc về quyền lực. Họ cũng sẽ có xu hướng phải đối mặt với sự hoài nghi và chế giễu, và chấn thương của họ có thể không được công nhận. Tuy nhiên, việc giải quyết tất cả các vụ tấn công tình dục của tất cả các nạn nhân/người sống sót là hết sức quan trọng.



115. Trung tâm về Giới Tính, Tình Dục và AIDS (2019). Nỗi Đau Thầm Kín – Khi đàn ông là nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới và bạo lực tình dục. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại https://vietnam.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Gender_Factsheet_Eng_1.pdf

6.4 TÌNH HUỐNG #4:

Bạn bè / Bạn bè (Thủ phạm: Chú)

Phần 1:

Bạn là bạn thân với hàng xóm từ khi gặp nhau ở trường tiểu học. Cả hai người đều đang chọn trường đại học, bạn kia kiên quyết muốn đi Úc trong khi bạn thì muốn đến Nhật Bản. Một ngày nọ khi đang đi chơi cùng nhau, trong lúc bàn về tương lai của cả hai thì bạn ấy nói mình sẽ không nhớ gia đình khi rời đi. Đột nhiên, bạn ấy nhắc đến người chú, người đã giúp nuôi bạn ấy nhưng lại có những hành động tình dục không phù hợp với bạn ấy từ bé. Người chú thường khóa thân trước mặt bạn ấy và xem bạn ấy thay đồ hay tắm rửa. Khi cố nói với mẹ, mẹ bạn ấy không tin dù bạn ấy đã nói rất nhiều lần. Cuối cùng, bạn ấy từ bỏ và quyết định giữ im lặng đến bây giờ.

Bối cảnh:

Quấy rối tình dục¹¹⁶ bao gồm tất cả hành vi mang bản chất tình dục không mong muốn, từ lời nói đến cử chỉ, hành vi. Hành vi này đôi khi bị xem nhẹ so với các hình thức bạo lực tình dục khác, nhưng vẫn gây ảnh hưởng đến người bị hại. Bạo lực, quấy rối tình dục trong nhiều năm, bắt đầu từ thời thơ ấu, có thể tác động tiêu cực đến sự phát triển cảm xúc của người bị hại, từ sức khỏe thể chất, tâm lý đến vấn đề tin tưởng.

116. Mateja Štirn & Maja Minič (2017). Hỗ trợ tâm lý cho nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới và bạo lực gia đình. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <http://www.firstaction.eu/wp-content/uploads/2017/03/Handbook-FIRST.pdf>

Hãy dành một chút thời gian suy nghĩ về cách bạn sẽ phản ứng trong tình huống này, dựa trên danh tính, quan điểm và kinh nghiệm sống của bạn.

Suy nghĩ những câu hỏi sau:

Hỏi: Tại sao bạn của bạn lại không nói gì trong một thời gian dài?

Hỏi: Bạn có nghĩ bạn ấy sẽ thấy tốt hơn ngay khi rời đi không?

Hỏi: Bạn có thể hỗ trợ bạn ấy như thế nào trong vai trò là “người đồng hành”?



Phần 2:

Sau một khoảng thời gian, thỉnh thoảng bạn vẫn ngồi cà phê với người bạn hàng xóm đó và hai người bạn khác. Gần đây, có một trường hợp tấn công tình dục đang được dư luận chú ý. Hai người bạn kia nói rằng người phụ nữ đó đáng bị như vậy vì đêm hôm đó cô ta ăn mặc hở hang và uống quá nhiều rượu. Bạn nhận thấy người bạn hàng xóm đang nắm chặt quai cốc với đôi mắt nhắm nghiền.

Bối cảnh:

Vai trò của “người đồng hành” có thể sẽ là một hành trình, và thường kéo dài từ sau lần đầu tiên bạn ở trong vị trí này. Văn hoá đổ lỗi cho nạn nhân hiện vẫn còn rất phổ biến trong xã hội Việt Nam. Là một “người đồng hành”, bạn cũng cần bênh vực cho tất cả những người trải qua BLG đang phải chịu đựng thứ văn hóa độc hại này.

Hãy dành một chút thời gian suy nghĩ về cách bạn sẽ phản ứng trong tình huống này, dựa trên danh tính, quan điểm và kinh nghiệm sống của bạn.

Suy nghĩ những câu hỏi sau:

Hỏi: Bạn có nên nói gì không? Tại sao hoặc tại sao không?

Hỏi: Bạn có thể thay đổi cuộc trò chuyện này bằng cách nào?

Gợi ý trả lời:

Phần 1:

Hỏi: Tại sao bạn của bạn lại không nói gì trong một thời gian dài?

Trả lời: Có lẽ bạn ấy sợ bị gia đình mình không tin và bị đánh giá. Những thành viên trong gia đình bạn ấy dễ tin người được tôn trọng hơn trong nhà (ví dụ như chú bạn ấy) và bạn ấy sẽ bị coi thường. Ở Việt Nam, người ta thường gắn bó với gia đình rất lâu. Nếu như một thành viên trong gia đình làm gì đó đáng hổ thẹn, thì người đó có thể làm cho cả gia đình mất mặt hoặc ô nhục cho cả dòng họ. Bạn của bạn thậm chí có thể nghĩ rằng bạn ấy đã sai khi tố cáo một thành viên đáng kính trong gia đình.

Hỏi: Bạn có nghĩ bạn ấy sẽ thấy tốt hơn ngay khi rời đi không?

Trả lời: Tấn công tinh dục trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên có thể có để lại hậu tâm lý lâu dài cho một cá nhân. Mặc dù bạn của bạn có vẻ bình thường và khỏe mạnh, không có triệu chứng gì đáng lo, bạn ấy có thể đang phải chịu gánh nặng lớn về tâm lý. Dù đã tránh xa mối đe dọa trước mắt là chú của mình, bạn ấy vẫn đang trong trạng thái phục hồi cần sự hỗ trợ liên tục của bạn.

Hỏi: Bạn có thể hỗ trợ bạn ấy như thế nào trong vai trò là “người đồng hành”?

Trả lời: Bạn có thể giữ liên lạc ngay cả khi bạn ấy tiếp tục lớn lên và trưởng thành nơi xa nhà. Như đã đề cập, những trải nghiệm đau thương của bạn ấy có thể để lại những hậu quả lâu dài và có thể ảnh hưởng tới cuộc sống sau này. Bạn nên tiếp tục hỏi thăm và khuyên bạn ấy tìm kiếm các hình thức hỗ trợ tâm lý và cảm xúc trong môi trường hiện tại. Vai trò “người đồng hành” của bạn có thể bị giới hạn bởi khoảng cách vật lý, nhưng rõ ràng nếu có ai đó trò chuyện cùng thì bạn của bạn chắc chắn sẽ cảm thấy ổn hơn.

Part 2:

Hỏi: Bạn có nên nói gì không? Tại sao hoặc tại sao không?

Trả lời: Là “người đồng hành”, bạn nên hành động để thay đổi những thái độ đổ lỗi cho nạn nhân này. Những định kiến hoặc lời nói xấu đó có thể kích động cảm xúc tiêu cực của người trải qua BLG. Bằng cách phản bác những bình luận đó, bạn đang cho nạn nhân/người sống sót thấy rằng mình tin câu chuyện của họ và rằng bạn sẽ hành động.

Hỏi: Bạn có thể thay đổi cuộc trò chuyện này bằng cách nào?

Trả lời: Nếu người bị hại cảm thấy thoải mái¹¹⁷ (điều này tùy thuộc vào phán đoán của bạn), bạn có thể hỏi bạn của bạn những câu hỏi sâu hơn về thái độ đó, đồng thời chia sẻ thông tin bạn biết về bạo lực tình dục. Tấn công tình dục là lựa chọn của thủ phạm và không bao giờ là lỗi của nạn nhân/người sống sót.



117. Liên minh Pennsylvania chống hiếp dâm. (2013). *Hướng dẫn cho bạn bè và gia đình của những người sống sót sau bạo lực tình dục*. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019 tại https://www.pcar.org/sites/default/files/resource-pdfs/friends_and_family_guide_final.pdf

6.5 TÌNH HUỐNG #5:

Em gái / Anh trai (Thù phạm: Bố dượng)

Bạn là một đứa trẻ 14 tuổi. Đứa em trai 9 tuổi của bạn đang học tiểu học và thường chơi đá bóng với hàng xóm sau giờ học. Vào một ngày nọ, em ấy trở về nhà với gương mặt, quần áo bị rách và dính bẩn cùng một số vết trầy xước có thể dễ nhận thấy. Em lao ngay vào vòng tay bạn và ôm chặt lấy bạn nhưng không nói một lời nào. Em ấy không hề nhắc đến bất cứ điều gì về vụ tai nạn đó và bạn tự cho rằng chắc là những vết bẩn đó là do chơi bóng đá mà có. Bốn năm sau, em trai bỗng tới chỗ bạn và kể cho bạn về những gì đã xảy ra ngày hôm đó. Em nói rằng bố dượng đã kéo em vào trong rừng sau trận bóng đá và tụt quần em xuống. Người bố dượng đã thủ dâm rồi sau đó đánh em trai. Đứa nhỏ đã quá sợ hãi nên không kể chuyện đó với bất kì ai cho đến khi lớn lên.

Bối cảnh:

Bạo lực giới có thể xảy ra với mọi người ở mọi lứa tuổi; đối với trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi, “người đồng hành” cần phải có sự chăm sóc đặc biệt hơn một chút. Điều quan trọng là bạn cần phải để ý đến giọng điệu cũng như ngôn ngữ cơ thể khi nói chuyện với một đứa trẻ cũng như luôn giữ thái độ khách quan không thiên vị bất kể tuổi tác, danh tính, và hoàn cảnh thế nào. Hơn nữa, việc tôn trọng lựa chọn của những người trẻ tuổi và đối xử với họ bình đẳng như với một người trưởng thành cũng quan trọng không kém.

Hãy dành một chút thời gian suy nghĩ về cách bạn sẽ phản ứng trong tình huống này, dựa trên danh tính, quan điểm và kinh nghiệm sống của bạn.

Suy nghĩ những câu hỏi sau:

Hỏi: Hành động tiếp theo bạn nên làm là gì?

Hỏi: Bạn nên làm gì khi em trai không muốn kể cho ai khác nghe?

Hỏi: Tại sao em trai của bạn lại phải chờ một thời gian dài sau đó mới dám kể?

Hỏi: Làm thế nào để bạn có thể thấu hiểu được quan điểm của trẻ nhỏ?



Gợi ý trả lời:

Hỏi: Hành động tiếp theo bạn nên làm là gì?

Trả lời: Bạn nên hỏi ý kiến của em trai xem có đồng ý kể cho mẹ hoặc ai đó đáng tin về vụ việc không, để họ có thể giải quyết và đảm bảo an toàn cho em.

Hỏi: Bạn nên làm gì khi em trai không muốn kể cho ai khác nghe?

Trả lời: Bạn nên tôn trọng và không phán xét quyết định đó của em ấy. Có vẻ em bạn rất sợ mọi người sẽ nghĩ xấu về mình nhưng em đã rất can đảm khi chia sẻ câu chuyện với bạn. Chính vì vậy, điều quan trọng là bạn nên để cho em có quyền tự quyết định xem ai được biết về chuyện này.

Hỏi: Tại sao em trai của bạn lại phải chờ một thời gian dài sau đó mới dám kể?

Trả lời: Có thể là em trai bạn đã dành thời gian xử lý sự việc hoặc cố gắng định hình xem đó có phải một vụ bạo lực tình dục hay không. Sự hăm dọa từ hàng xóm cũng có thể là một yếu tố ngăn cản em, dù muốn cũng không thể kể cho ai. Kết hợp với cảm giác tội lỗi, xấu hổ, và tức giận, điều đó đã khiến em trai bạn có thể đã không biết cách kiểm soát cảm xúc của mình cũng như nhận thức rõ về vụ việc.

Hỏi: Làm thế nào để bạn có thể thấu hiểu được quan điểm của trẻ nhỏ¹¹⁸?

Trả lời: Những nạn nhân/người sống sót dưới tuổi vị thành niên đôi khi bị coi là bất lực hay chưa đủ trưởng thành và không có khả năng để tự đưa ra quyết định. Tuy nhiên, việc hỗ trợ các em nhưng không thiên vị là rất quan trọng. Bạn có thể điều chỉnh cách nói chuyện sao cho các em hiểu nhưng không cảm thấy bị coi thường. Hơn nữa, bạn cần phải nhớ rằng những đứa trẻ ở độ tuổi đó vẫn đang gặp khó khăn trong việc hiểu và xử lý vụ việc sau khi trải qua những chấn thương như vậy, vì thế hãy kiên nhẫn với các em.



118. Mateja Štirn & Maja Minič (2017). Hỗ trợ tâm lý cho nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới và bạo lực gia đình. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại <http://www.firstaction.eu/wp-content/uploads/2017/03/Handbook-FIRST.pdf>

6.6 TÌNH HUỐNG # 6:

Em họ / Anh họ (Thủ phạm: Người lạ / Thành viên gia đình)

Bạn là một người mới đi làm, 25 tuổi, tới dự một đám cưới gia đình. Một trong những người em họ thứ hai của bạn đột nhiên chạy tới và va vào ghế của bạn. Lúc đầu bạn cảm thấy khó chịu, nhưng bạn nhận ra rằng người em họ đang cảm thấy đau đớn. Bạn liền hỏi han xem em ấy có ổn không và em đã kéo bạn đi vào trong một con hẻm phía sau địa điểm tổ chức. Bạn ngồi cạnh đợi em ấy lấy lại hơi thở và bình tĩnh lại. Người em họ nói rằng cô ấy đang trốn tránh một người, nhưng khi bạn hỏi là ai, em lại im lặng. Sau một hồi, em ấy thú nhận rằng mình đang trốn khỏi một người đàn ông đã ép em quan hệ tình dục với hẳn 8 năm về trước tại một đám cưới khác. Em ấy nghĩ rằng mình đã phục hồi sau vụ việc đó nên đã tới đám cưới này với gia đình, nhưng khi thấy ông ta uống rượu với chú rể, tất cả kí ức của em lại ùa về.

Bối cảnh:

Sang chấn ¹¹⁹là những tổn thương to lớn về mặt thể chất hoặc tinh thần. Những sự việc gây sang chấn, ví dụ như tấn công tình dục, thường đi cùng phản ứng tức thời của cơ thể để đấu tranh cho sự sống còn. Những người bị hại sau đó nhìn nhận thế giới xung quanh họ khác đi, dẫn tới sự mất an toàn, kiểm soát, lòng tin và điều này được biểu hiện theo nhiều cách khác nhau. Những phản ứng này có thể kéo dài nhiều tháng, nhiều năm và chúng được gọi là ‘rối loạn căng thẳng sau chấn thương’. Các triệu chứng bao gồm xâm nhập (các cơn ác mộng), né tránh (các tình huống có thể gọi lại kí ức đó), và tính tình thay đổi.

119. Thông tin về Sức khỏe và Nhân quyền (2016). *Sức khỏe tâm thần và bạo lực giới: Giúp những người sống sót sau bạo lực tình dục trong xung đột*. Truy cập ngày 25 tháng 7 năm 2019, tại https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_EN_GBV.pdf

Hãy dành một chút thời gian suy nghĩ về cách bạn sẽ phản ứng trong tình huống này, dựa trên danh tính, quan điểm và kinh nghiệm sống của bạn.

Suy nghĩ những câu hỏi sau:

Hỏi: Bạn nghĩ tại sao cô bé lại trải qua những cảm xúc mạnh như vậy?

Hỏi: Trong bối cảnh đó, bạn có thể giúp đỡ bằng cách nào?

Hỏi: Việc tâm sự có thể giúp ích như thế nào cho quá trình hồi phục của em ấy?

Hỏi: Tại sao em ấy không dùng từ “hiếp dâm”?



Gợi ý trả lời:

Hỏi: Bạn nghĩ tại sao cô bé lại trải qua những cảm xúc mạnh như vậy?

Trả lời: Tấn công tình dục ở độ tuổi trưởng thành có thể gây ra những ảnh hưởng tâm lý nghiêm trọng và vẫn tồn tại sau nhiều năm sau vụ tấn công. Mặc dù có thể tạm thời em họ của bạn không còn những cảm xúc cực đoan, nhưng các tác nhân như một bối cảnh đám cưới tương tự hay việc nhìn thấy kẻ hiếp dâm, vẫn có thể khiến cơ thể cô bé phát tín hiệu nguy hiểm, dẫn tới phản ứng chiến đấu hay trốn chạy vào thời điểm đó. Có thể em ấy đã nhớ lại những trải nghiệm trước đây và mất đi cảm giác an toàn trước kia.

Hỏi: Trong bối cảnh đó, bạn có thể giúp đỡ bằng cách nào?

Trả lời: Bạn có thể ở bên cô bé với tư cách “người đồng hành” lúc em đang trải qua những cảm xúc căng thẳng đó để trấn an và giúp em tự xoa dịu bản thân. Một phần vai trò của bạn là giúp em ấy ổn định lại cảm xúc của mình sau khi nhớ lại trải nghiệm quá khứ đau thương đó. Vì đang ở trong trạng thái cảm xúc dễ bị tổn thương, nên đừng bắt em ấy phải đối mặt với kẻ hiếp dâm hay kể về trải nghiệm đó. Việc tốt nhất bạn có thể làm lúc đó là bên cạnh em trong lúc em tìm cách để bình tĩnh và cảm thấy an toàn trở lại. Bạn có thể nói với cô bé: “Có chị ở đây rồi” và lặp lại câu: “Bây giờ em an toàn rồi”. Hãy trấn an cảm xúc và phản ứng cơ thể của các em. Việc cảm thấy sốc, tức giận, chóng mặt, đau đốn,... là điều thường gặp. Đó chính là cách cơ thể ta tự vệ. Như vậy không có nghĩa bạn bị điên hay tình hình đang trở nên tồi tệ hơn. Bạn có thể giúp họ thực hiện một số kỹ thuật tĩnh tâm và thư giãn.

Hỏi: Việc tâm sự có thể giúp ích như thế nào cho quá trình hồi phục của em ấy?

Trả lời: Lúc tâm sự với bạn, em đã phá bỏ rào cản tâm lý và tiến thêm một bước xa hơn trong quá trình hồi phục bởi em đã tìm được một hình thức hỗ trợ xã hội quan trọng, đặc biệt trong bối cảnh toàn người lạ lúc đó. Việc công nhận và hỗ trợ về mặt cảm xúc có thể trấn an em ấy trong bối cảnh đau khổ lúc bấy giờ và không chỉ dừng lại ở đám cưới đó, bạn vẫn có thể tiếp tục giúp đỡ em.

Hỏi: Tại sao em ấy không dùng từ “hiếp dâm”?

Trả lời: Rất nhiều người trải qua BLG ngần ngại sử dụng từ “hiếp dâm” khi nói đến sự việc vì họ thấy rất khó để gắn mác trải nghiệm của mình với từ đó. Hiếp dâm cũng có ý nghĩa văn hóa gợi lên một hình ảnh hoặc biểu tượng nhất định mà không phải lúc nào cũng liên quan tới những trải nghiệm của người trong cuộc.



Cuốn cẩm nang này là một tập tài liệu tổng hợp viết về quá trình học hỏi và phát triển của những “người đồng hành” khi đoàn kết chống lại văn hóa đổ lỗi cho nạn nhân, họ là những người đóng vai trò chủ chốt trong việc hỗ trợ những người trải qua BLG. Mở đầu cuốn cẩm nang là *những định nghĩa, thông tin và số liệu*, cùng với *bối cảnh* để cung cấp sự hiểu biết cơ bản về Bạo Lực Giới bằng cách tạo ra một nền tảng kiến thức cho tất cả người đọc, dù có là “người đồng hành” hay không. Dựa trên sự hiểu biết cơ bản, chúng tôi bàn luận về vai trò của “người đồng hành” và tầm quan trọng của vị trí này trong việc tạo nên những không gian giúp đỡ cho những nạn nhân/những người sống sót sau BLG trong khi *nghiên cứu các tình huống* nhằm cung cấp những ứng dụng thực tế về các kỹ năng. Bằng cách đưa ra những thông tin cơ bản cũng như các công cụ để hỗ trợ tốt nhất cho các nạn nhân/người sống sót, chúng tôi hướng đến việc trang bị cho các cá nhân trở thành những “người đồng hành” và hành động để thay đổi diễn ngôn xung quanh vấn đề bạo lực giới. Dưới đây là những thông điệp chính được rút ra từ cuốn cẩm nang:

Vai trò quan trọng của bạn trong việc hỗ trợ những nạn nhân/người sống sót

Chúng tôi cũng hy vọng rằng sau khi đọc hết cuốn cẩm nang này, bạn có thể nhận thức rõ hơn về vai trò quan trọng của mình với tư cách là “người đồng hành” trong việc giúp đỡ các nạn nhân/ người sống sót sau BLG. Vai trò của bạn vẫn rất quan trọng ngay cả khi bạn phải đối mặt với những thách thức, hay khi mọi người đánh giá thấp nó hoặc thậm chí chính bạn nghi ngờ về tầm quan trọng của sự hỗ trợ bạn đem lại. Bạn nên nhớ rằng chỉ riêng sự hiện diện của bạn với tư cách là một “người đồng hành” đã làm nên điều kì diệu trong quá trình phục hồi của người bị hại. Việc ở bên họ, lắng nghe và đồng cảm với câu chuyện của họ cũng như gần bó bên cạnh họ giúp truyền

năng lượng cho họ; điều đó cũng tiếp thêm sức mạnh để họ chiến đấu với nỗi đau trong quá trình hồi phục sau những trải nghiệm đau thương như vậy. Sự hiện diện của bạn trong cuộc sống của họ cho họ thấy rằng sẽ luôn có người sẵn sàng hỗ trợ họ, mong rằng điều này sẽ giúp họ nhanh hòa nhập với cộng đồng hơn. Hơn nữa, chúng tôi tin rằng đặc quyền của một “người đồng hành” còn hơn cả việc giúp đỡ một nạn nhân/người sống sót; mục đích của chúng tôi khi viết cuốn cẩm nang này cũng mong muốn bạn là một người tích cực ủng hộ, hỗ trợ cộng đồng những người trải qua BLG bằng cách chống lại văn hóa đổ lỗi cho nạn nhân. Vì tất cả các cá nhân đều có thể trở thành những “người đồng hành”, nên điều quan trọng là phải chủ động trong việc tìm hiểu làm thế nào để hỗ trợ tốt nhất cho người bị hại.

Vai trò quan trọng của bạn trong việc chống lại văn hóa đổ lỗi cho nạn nhân

Do sự lan tỏa của việc đổ lỗi nạn nhân trong diễn ngôn hiện tại, đối với chúng tôi việc truyền tải vai trò thiết yếu của một “người đồng hành” là rất quan trọng. Như đã được bàn luận trước đó, việc tập trung vào sự tín nhiệm của nạn nhân/người sống sót trong hệ thống pháp luật, cũng như việc giảm thiểu quấy rối hoặc tấn công tình dục trong xã hội, đã góp phần dẫn tới sự cảm lạnh của các nạn nhân/người sống sót sau bạo lực giới. Với tư cách là một “người đồng hành”, bạn có cơ hội thể hiện sự đồng cảm và giúp đỡ - điều mà những người trải qua BLG khó có thể tìm thấy được trong xã hội. Bằng cách bên cạnh họ và lắng nghe những trải nghiệm của họ, bạn không chỉ thể hiện sự quan tâm mà còn giúp tạo ra môi trường trong đó thay vì các nạn nhân/người sống sót thì các thủ phạm phải chịu trách nhiệm cho việc đã vi phạm quyền của những người này.

Tầm quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân

Mặc dù vai trò của bạn khi là “người đồng hành” phù hợp trong việc hỗ trợ người bị hại và thay đổi diễn ngôn về bạo lực trên cơ sở giới, điều quan trọng bạn cần nhớ là phải biết tự chăm sóc bản thân khi đảm nhiệm vị trí này.

Đóng vai là một “người đồng hành” có thể dẫn đến căng thẳng cực độ và cảm xúc dâng trào khi bạn nghe một câu chuyện của nạn nhân/người sống sót và cảm thấy có trách nhiệm chăm sóc họ. Tuy nhiên, bạn không thể làm việc này một mình. Bạn phải nhận ra giới hạn của bạn khi là một người và một “người đồng hành”, và cho phép bản thân cảm thấy thoải mái khi yêu cầu giúp đỡ chính mình. Sự hỗ trợ này có thể đến từ hình thức kết nối họ với các nguồn bổ sung để bạn không cảm thấy áp lực phải một mình chăm sóc họ. Ngoài ra, việc tìm kiếm các nguồn hỗ trợ để kiểm soát cảm xúc của chính bạn là điều rất bình thường và hữu ích. Hơn nữa, kỹ năng đối phó rất quan trọng trong việc quản lý quá trình của bản thân khi ở vị trí này và có thể được tiến hành khi có hoặc không có sự hỗ trợ bên ngoài từ những chuyên gia được đào tạo.

Nhìn chung, chúng tôi muốn truyền đạt rằng việc đảm nhận vai trò của một “người đồng hành” là vô cùng quan trọng trong việc hỗ trợ các nạn nhân/người sống sót, tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn nên sao nhãng việc tự chăm sóc bản thân. Thay vào đó, để có thể chăm sóc người khác đúng cách, trước tiên chúng ta phải biết chăm sóc bản thân. Qua đó, chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang này có thể giúp bạn thu được những kỹ năng chăm sóc bản thân tốt như chăm sóc người khác.

Các mối liên kết thêm

Tóm lại, chúng tôi hi vọng rằng bạn đã có thể học hỏi và phát triển nhờ nội dung cuốn cẩm nang này, để trở thành yếu tố thay đổi tích cực trong việc thay đổi diễn ngôn. Chúng tôi mong bạn sẽ tiếp tục tham gia vào các tổ chức, cộng đồng, và mạng lưới để hỗ trợ những người trải qua BLG và phá vỡ những điều cấm kị xung quanh vấn đề BLG. Trong tương lai, chúng tôi hướng tới mục tiêu tiếp tục hỗ trợ những “người đồng hành” và hình thành thêm nhiều mối liên kết thông qua những cơ hội đào tạo và kết nối tại Việt Nam. Nếu bạn quan tâm, vui lòng truy cập trang web hay trang Facebook của iSEE hoặc S.O.S – Sharing our Stories thường xuyên.

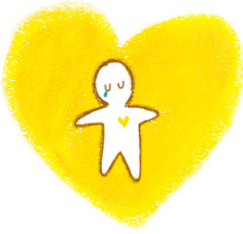
PHỤ LỤC I: ĐỒ HỌA THÔNG TIN

Trang này tóm tắt những từ khóa, những hành động hữu ích nhất và các nguồn tài nguyên dành cho “người đồng hành”. Tiếp xúc với khối lượng thông tin lớn như vậy có thể gây cảm giác quá sức, đặc biệt là ở một chủ đề nhạy cảm và phức tạp như bạo lực giới. Chúng tôi soạn nên trang thông tin này để giúp bạn ghi nhớ một số điểm quan trọng để chủ đề này không khiến bạn nản lòng.

Bạn có thể xé trang này ra và giữ bên mình để chính bạn, gia đình hoặc bạn bè có thể dễ dàng tham khảo!



Cách giúp đỡ nạn nhân/người sống sót khi là một “người đồng hành”



Giúp người bị hại hiểu rõ trải nghiệm của họ về mặt cảm xúc, phản ứng cơ thể và xử lý sự việc.



Giúp họ cảm thấy được lắng nghe và tin tưởng.



Giúp họ nhận ra những nỗ lực trong quá trình vượt qua khó khăn của họ.



Ngăn họ đưa ra quyết định bất lợi hoặc tự làm mình tổn thương.



Giúp họ tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các nguồn tài nguyên khác.



Kết nối họ với các tổ chức, cộng đồng đối phó với vấn đề BLG.



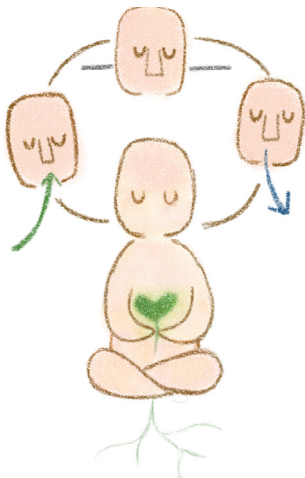
Tự chăm sóc mình khi đảm nhiệm vai trò “người đồng hành”

Dù vai trò của bạn rất quan trọng trong việc giúp đỡ hỗ trợ quá trình phục hồi của những người trải qua BLG, bạn không thể tự mình đảm đương hết mọi việc. Bằng cách ưu tiên chăm sóc bản thân, bạn không chỉ chuẩn bị được tâm lý vững vàng mà còn có thể hỗ trợ họ tốt hơn. Để chăm sóc tốt cho bản thân, bạn có thể:



Tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia đã qua đào tạo;

Viết nhật ký về phản ứng của bạn đối với câu chuyện của họ;



Tập trung vào hiện tại qua cả năm giác quan;

Ngồi thoải mái và hít vào bằng mũi trong khi đếm đến 4, nín thở trong khi đếm đến 7, và thở ra hết bằng miệng trong khi đếm đến 8. Lặp lại chu kì thở này bốn lần.

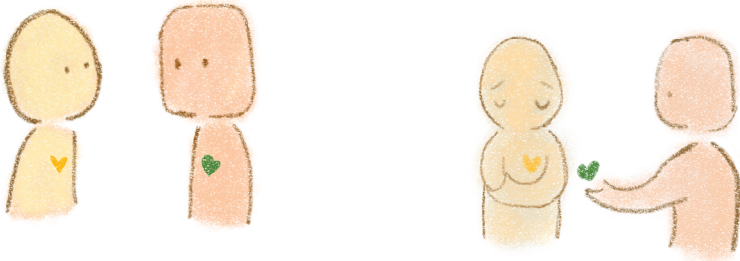




Các bước hỗ trợ

Mỗi người trải qua BLG đều khác nhau và phản ứng với vụ tấn công của họ không giống nhau, do đó, một “người đồng hành” cần cung cấp nhiều kiểu hỗ trợ khác nhau. Như thế, trải nghiệm của “người đồng hành” cũng rất đa dạng. Tuy nhiên, có những phương thức chung để giúp đỡ nạn nhân/người sống sót trong vai trò “người đồng hành”:

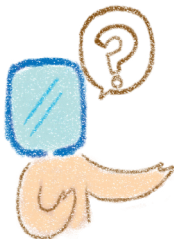
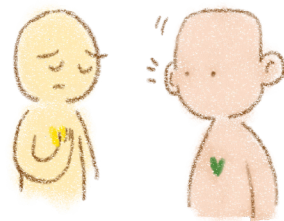
1. Đồng cảm - Truyền tải sự ủng hộ và áp dụng ngôn ngữ cơ thể:



- Ngồi ngang tầm mắt với người trải qua BLG;
- Giữ giao tiếp bằng mắt;
- Không xâm phạm không gian cá nhân của họ hoặc tự ý ôm hoặc chạm vào họ khi chưa có sự đồng ý rõ ràng.

2. Lắng nghe- Lắng nghe chủ động:

- Phản hồi bằng những tín hiệu phi ngôn ngữ;



- Ngấm ngĩ về những điều họ chia sẻ;
- Đặt câu hỏi với mục đích làm rõ thông tin khi cần.

3. Thông điệp - Bình thường hóa và công nhận cảm xúc của người bị hại qua câu từ thể hiện sự đồng cảm, xây dựng niềm tin và ngăn họ tự trách mình:



- “Anh/chị tin em.”
- “Đó không phải lỗi của em.”
- “Em không hề đáng phải trải qua chuyện này.”
- “Em thực sự đã rất can đảm khi dám nói ra điều này.”
- “Anh/chị thương em nhiều lắm, và ở đây để lắng nghe và giúp đỡ em.”
- “Em có thể không nói nếu em muốn, dù sao anh/chị vẫn luôn ở đây.”
- “Sau khi bị bạo hành, cảm xúc lo lắng, sợ hãi, hoặc trầm cảm là hoàn toàn bình thường. Nếu cảm thấy như vậy, không phải bạn đang gặp vấn đề, đây là quá trình bình thường khi cố vượt qua trải nghiệm gây sang chấn tâm lý.”



Trong thời gian này, hãy chừa chỗ cho những khoảng lặng để họ có thể điều hướng cảm xúc và kiểm soát cách chia sẻ câu chuyện của mình.

4. Gợi ý - Đề xuất thêm nguồn tài nguyên có thể giúp người trải qua BLG được kết nối và hỗ trợ liên tục. Đừng tạo áp lực ép rằng họ phải tìm thêm các nguồn hỗ trợ bên ngoài hay phán xét lựa chọn của họ trong quá trình hồi phục.



Một số nguồn lực



Đường dây nóng bảo vệ trẻ em quốc gia Việt Nam // (111)

HAGAR

The whole journey

HAGAR Quốc tế - Việt Nam

Điện thoại 094 3111967



Peace House Shelters

Center for Women and Development

Điện thoại 043 7280280

The Project
HAPPINESS

The Happiness Project

<https://www.facebook.com/suckhoetinhtan/>





S.O.S. - Share Our Stories

<https://www.facebook.com/SOSShareourstories/>



Phòng khám Light:

- **Light Hà Nội: Đường dây nóng**

098 113 5959 / 024 3830 3366

Địa chỉ:

108 Dich Vong Hau, Cau Giay, Hanoi

Email: info@lightvietnam.org

- **Light Đà Nẵng: Đường dây nóng**

0236 388 9595 / 0905 295 145

Địa chỉ:

162/16 Đông Đa, Phường Thuận Phước,
Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng

Email: phongkhamlight@gmail.com

- **Light Quảng Ninh:**

Đường dây nóng 0399 979 555

Địa chỉ:

Tầng 3-4 , Số 30, Kim Hoan, P. Bạch Đằng,
TP Hà Long, Quảng Ninh

Email: lightquangninh@gmail.com
