



การข่มขู่และความรุนแรงจากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด - การแนะแนวทางการสนับสนุน และความคุ้มครอง



วิสัยทัศน์ของเทศบาลม็รย คือ การที่ไม่มีผู้ใดในเขตเทศบาลถูกระทำด้วยค ความรุนแรงหรือถูกข่มขู่จะใช้กำลังโดยบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด



**Bergs kommun**  
Bierjen tjielte

[www.berg.se](http://www.berg.se)

Thai

#### วางแผนเพื่อความปลอดภัยของคุณ

- คิดหาสถานที่ที่ปลอดภัยในบริเวณใกล้เคียงไว้
- จำหมายเลขโทรศัพท์/ที่อยู่ที่สำคัญของใครสักคนที่จะสามารถช่วยเหลือคุณได้โดยไม่ต้องจด กำหนดค่าเป็นรหัส เพื่อที่คุณจะสามารถหยุดขอความช่วยเหลือได้โดยที่ผู้อื่นไม่สามารถเข้าใจได้
- เก็บของที่สำคัญ เช่น บัตรประชาชน/หนังสือเดินทาง ยารักษาโรค บัตรธนาคาร เงิน และกุญแจต่างๆ ลงห่อให้เรียบร้อยเพื่อที่จะสามารถนำติดตัวไปได้อย่างรวดเร็ว

#### กรณีอันตรายฉุกเฉิน

1. โทร ๑๑๒ เพื่อเรียกรถตำรวจ/รถพยาบาล/ความช่วยเหลือฉุกเฉิน
2. หากคุณมีอาการเจ็บปวดหรือบาดเจ็บ ให้ไปที่ศูนย์ดูแลสุขภาพของคุณ (เวลากลางวัน) หรือโทรไปศูนย์ข้อมูลข่าวสารเรื่องการดูแลสุขภาพที่เบอร์ ๑๑๗๗
3. ศูนย์บริการสังคมฉุกเฉินของเทศบาลแมริช สามารถติดต่อได้ทางโทรศัพท์เบอร์ ๑๑๒ ในเวลากลางคืนและวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อขอความช่วยเหลือฉุกเฉินทางด้านปฏิบัติ
4. ในช่วงเวลากลางวันสามารถติดต่อหน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัว (หน่วยงานบริการสังคม) ผ่านทางพนักงานรับสายของเทศบาลได้ที่เบอร์ ๐๖๘๗-๑๖๑๐๐



การข่มขู่และความรุนแรง จากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

การถูกรังแกทำด้วยความรุนแรงหรือถูกข่มขู่จากผู้ที่คุณใช้ชีวิตอยู่ด้วย หรือจากญาติถือเป็นการล่วงละเมิดและละเมิดอารมณ์ มันอาจจะเป็นเรื่องที่ยากมากที่บอกเล่าเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นให้ใครฟัง แต่ยังมีคนหลายคนทำงานเพื่อที่จะช่วยทำให้สถานการณ์ของคุณเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น คุณไม่ได้ตัวคนเดียว มีความช่วยเหลือไว้ให้คุณอยู่!

หน่วยงานต่างๆ ที่จะสามารถช่วยเหลือคุณได้ มีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้:

ไม่ว่าใครก็สามารถถูกรังแกด้วยความรุนแรงได้ทั้งนั้น หากคุณถูกข่มขู่หรือถูกรังแกด้วยความรุนแรง คุณมีสิทธิที่จะได้รับข้อมูลและความช่วยเหลือ หากคุณถูกรังแกด้วยเรื่องเหล่านี้คุณจะต้องได้รับการปฏิบัติอย่างให้เกียรติและด้วยความเห็นอกเห็นใจ คุณจะได้รับการปฏิบัติที่ดีโดยไม่ขึ้นอยู่กับการอายุ เพศ พื้นเพของเชื้อชาติ การแสดงออกทางเพศ ความเชื่อ ความพิการจากค ความบกพร่องของร่างกาย และสถานการณ์ทางด้านสังคมของคุณ พนักงานทุกคนที่ทำงานในหน่วยงานของรัฐมีหน้าที่ที่เก็บรักษาความลับ



## อะไรคือความรุนแรง?

- ความรุนแรงทางร่างกาย คือการสัมผัสร่างกายที่ไม่เป็นที่ต้องการทุกรูปแบบ และการกระทำที่ก่อให้เกิดการอึดอัด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บปวดทางกายหรือทำให้คุณบาดเจ็บ
- ความรุนแรงทางเพศ คือการที่คุณถูกบังคับให้เข้าร่วม หรือคุณถูกระงับทางเพศที่ขัดกับความต้องการของคุณ
- ความรุนแรงทางจิตใจ คือการล่วงละเมิดด้วยถ้อยคำและการกระทำที่มุ่งเน้นไปที่ความเป็นตัวตนของคุณ ที่ทรัพย์สินหรือคุณค่าความเป็นมนุษย์ของคุณ อาจจะเป็นการละเมิดด้วยวาจา การถูกทิ้งให้โดดเดี่ยว การข่มขู่ และการควบคุมในหลายรูปแบบต่างกัน
- การกดขี่เรื่องเศรษฐกิจจากคนใกล้ชิดก็ถือว่าเป็นการกระทำที่รุนแรงเช่นกัน อาจจะเป็นการกดขี่ผ่านการข่มขู่เรื่องเศรษฐกิจการเงิน การจำกัดขอบเขตเรื่อง การมีส่วนร่วมในทรัพย์สินรวม หรือการบังคับให้คุณกระทำคามผิดเกี่ยวกับการเงิน

## ใครเป็นผู้ที่ถูกกระทำ?

ความรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ทุกแบบ ไม่เกี่ยวอายุ ประเพณี ศาสนา เชื้อชาติ และสังคมที่คุณเข้าร่วมอยู่ คนส่วนใหญ่ที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงโดยบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดคือสตรีและเด็ก แต่มันก็สามารถเกิดขึ้นกับผู้ชายได้เช่นกัน



ปฏิกิริยาตอบสนอง โดยทั่วไปต่อการถูกข่มขู่และความรุนแรง

มนุษย์มีการตอบสนองต่อการถูกข่มขู่และความรุนแรงแตกต่างกัน แต่ก็มีบางส่วนที่แสดงออกอาการเหมือนกัน ปฏิกิริยาตอบสนองในช่วงวิกฤติ โดยทั่วไปบางส่วน อาจจะเป็น :

ร่างกาย

มีปัญหาเกี่ยวกับช่องท้อง พฤติกรรมกรนอนและการกินอาหารเปลี่ยนแปลง ซึ่พจรเต้นเร็ว ปวดหน้าอก วิงเวียน และปวดศีรษะ

ความรู้สึก

ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล ความโกรธ ผันรำย มีความรู้สึกขื่นๆ ลงๆ เหมือนนั่งรถไฟเหาะ ความกลัว และความรู้สึกหมดสิ้นหนทาง

ความสัมพันธ์

หมดความเชื่อถือต่อผู้อื่น มีความรู้สึกเหมือนเป็นคนแปลกหน้าในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง และเพื่อนร่วมงาน

ความคิด

ความทรงจำผิดปกติ ความคิดสับสน การตัดสินใจลำบาก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถูกฉายในหัวซ้ำแล้วซ้ำเล่า และความทรงจำที่วาบขึ้นมาเหมือนแสงแฟลช

พฤติกรรมกร แสดงออก

การแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว มีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างรุนแรงต่อความเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในสังคครอบตัว ไม่สามารถทำในสิ่งที่เคยทำได้มาก่อน รวมทั้งการ เสพสิ่งเสพติด



เป็นเรื่องปกติเหมือนกันที่ผู้ที่ถูกข่มขู่และถูกระทำรุนแรงจะรู้สึกประหลาดใจ และกลัวในปฏิกิริยาตอบสนองของตัวเองและของผู้อื่น บางทีคุณอาจจะถูกระทำด้วยเรื่องต่างๆ และยังถูกระทำในบ้านของตัวเองอีกด้วย ผู้กระทำคือบุคคลที่คุณมีหรือเคยมีความสัมพันธ์ด้วย และอาจจะเป็นผู้ที่คุณต้องพึ่งพาทางด้านความรู้สึก ทางสังคม หรือทางเศรษฐกิจ มันเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองแบบนั้นหากตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

เป็นเรื่องปกติที่ผู้กระทำจะโยนความผิดไปให้เหยื่อว่าเป็นผู้ช่วยให้เกิดการกระทำ และเป็นเรื่องปกติด้วยเช่นกันที่คุณผู้ซึ่งถูกข่มขู่หรือถูกระทำด้วยค ความรุนแรงเป็นฝ่ายที่ยอมรับความคิดมาเป็นของตัวเอง โปรดจำไว้ว่าคุณไม่มีอะไรที่จะต้องรับผิดชอบเมื่อถูกทำร้ายด้วยการข่มขู่หรือใช้ความรุนแรง! ปฏิกิริยาตอบสนองนี้เกิดขึ้นได้แม้แต่กับเด็ก ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่ได้ถูกระทำให้ได้รับบาดเจ็บ แต่มันก็อาจทำให้เกิดความหวาดกลัว ความสับสน และเกิดความกลัวว่าจะมีอันตรายต่อชีวิตของตัวเอง และของสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ด้วย ดูแลให้ลูกของคุณได้รับความช่วยเหลือเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่เขาได้ประสบมา

ใครบ้างที่กระทำความรุนแรงต่อผู้อื่น?

มีทฤษฎีมากมายหลายหลากเกี่ยวกับว่าใครบ้างที่กระทำความรุนแรงต่อผู้อื่นซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน หลายๆ ทฤษฎีมุ่งเน้นไปที่ตัวบุคคล และอีกหลายๆ ส่วนมุ่งไปที่โครงสร้างในสังคม ประวัติศาสตร์ ความไม่เท่าเทียมกันในสังคม และอื่นๆ อีกมากมาย



ความรุนแรงที่บุรุษกระทำต่อสตรีจะต้องสิ้นสุดลง สตรีและบุรุษจะต้องมีโอกาสมีค ความมั่นคงแห่งร่างกายตนเหมือนกัน  
(ฉบับย่อ จากเป้าหมายน โยบายเรื่องความเท่าเทียมกันในสวีเดนส่วนที่สี่)



## ฉันสามารถรับการสนับสนุนและความช่วยเหลือได้จากไหน?

### ตำรวจ

หากคุณถูกข่มขู่หรือถูกระทำด้วยความรุนแรง คุณควรแจ้งความเรื่องนี้ต่อตำรวจให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อที่จะได้มีโอกาสตรวจสอบว่าเกิดอะไรขึ้น และจะได้ทำการจัดขวางไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก การถูกข่มขู่และถูกระทำด้วยความรุนแรง ถือเป็น การล่วงละเมิดและเป็นเรื่องสะเทือนอารมณ์ มันอาจจะรู้สึกว่ายากที่จะทำการแจ้งความ แต่บางครั้งมันก็จำเป็นต้องทำเพื่อที่คุณจะสามารถรักษาสิทธิของคุณได้

### หน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัว และศูนย์กลางต่อต้านความรุนแรง (CMV)

เทศบาลมีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือแก่คุณและอาจจะรวมถึงลูกของคุณ ที่ถูกข่มขู่หรือถูกระทำด้วยความรุนแรงจากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคุณที่ต้องการ ความช่วยเหลืออาจจะเป็นการแนะแนวทาง การสนับสนุน และความคุ้มครองในหลากหลายรูปแบบต่างกัน คุณและลูกของคุณอาจจะต้องการพบใครสักคนที่เข้าใจในสิ่งที่คุณประสบอยู่ และที่มีความรู้ความสามารถอย่างเชี่ยวชาญทางด้านนั้น ติดต่อหน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัวถ้าหากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม คุณสามารถโทรไปที่ศูนย์กลางต่อต้านความรุนแรง (CMV) เพื่อขอคำแนะนำและความช่วยเหลือในสถานการณ์ของคุณ และคุณยังสามารถขอพบใครสักคนเพื่อพูดคุยได้อีกด้วย





### ศูนย์อนามัย และแผนกฉุกเฉิน

ไปที่ศูนย์อนามัยของคุณ หรือแผนกฉุกเฉินเพื่อรักษาบาดแผล หรืออาจจะทำการบันทึกอาการบาดเจ็บไว้ พยายามอย่าอาบน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากคุณถูกลว่งละเมิดทางเพศ หากทำได้ ให้เก็บเสื้อผ้าที่คุณสวมใส่ ที่อาจจะสามารถใช้เป็นหลักฐานในอนาคตไว้ด้วย

### องค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร

มีองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร หลายแห่งที่ยินดีให้การสนับสนุนฟรี ให้คำแนะนำ และให้ความช่วยเหลือด้านการปฏิบัติ

### ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่กระทำความรุนแรง

แม้แต่ผู้ที่ข่มขู่หรือกระทำความรุนแรงต่อคุณเองก็ต้องการความช่วยเหลือ และการการสนับสนุนเพื่อหยุดยั้งพฤติกรรมของตนเอง ผู้ชายที่มีปัญหาเรื่องการ ใช้ความรุนแรงสามารถติดต่อหน่วยงานคุณและรายบุคคลและครอบครัว หรือศูนย์กลางต่อต้านความรุนแรงได้

การติดต่อหน่วยงานต่างๆ ให้ดูข้อมูลการติดต่อที่ด้านล่างของแผ่นพับ

คุณไม่ได้ตัวคนเดียว มีความช่วยเหลือไว้ให้คุณอยู่!



## สังคมจะสามารถคุ้มครองเงินได้อย่างไร?

มีการคุ้มครองหลากหลายช่องทางที่สามารถนำมาใช้แบบเดี่ยวๆ หรือแบบผสมผสานกันก็ได้ ความคุ้มครองส่วนหนึ่งสามารถทำได้หลังการตรวจสอบเรื่องความจำเป็นผ่านแล้ว

### บ้านพักเพื่อการคุ้มครอง

สำหรับสตรีและเด็กที่ถูกข่มขู่และถูกรังแกด้วยความรุนแรงจากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สามารถเข้าพักในบ้านพักเพื่อความปลอดภัยผ่านทางหน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัวได้ นอกจากนี้ก็มีที่อยู่อาศัยที่ดำเนินการโดยศูนย์สตรีฉุกเฉินในแอมต์ลันด์ (Jämtland) ด้วย ข้อมูลการติดต่อได้ที่ส่วนท้ายของแผ่นพับ ขณะนี้ยังไม่มีย่านพักเพื่อความปลอดภัยสำหรับบุรุษที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงจากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดในแอมต์ลันด์ ติดต่อหน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัวเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมได้



### การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

ปกติแล้วข้อมูลในทะเบียนราษฎรเป็นข้อมูลสาธารณะ แต่ในหลายๆ กรณีคุณสามารถขอให้ข้อมูลส่วนบุคคลของคุณได้รับการคุ้มครองได้ โดยการทำสัญลักษณ์ไว้ที่ข้อมูลส่วนตัวของคุณว่าเป็นความลับ (sekretessmarkering) ซึ่งจะสามารถทำได้ เช่น หากคุณถูกข่มขู่ ถูกกระทำด้วยความรุนแรง ถูกติดตามคุกคาม หรือถูกก่อกวนรังควาน ทางออกอีกอย่างหนึ่งคือการยังคงมีชื่ออยู่ที่เดิม (kvarskrivning) ซึ่งหมายความว่า你还คงมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านเก่าของคุณถึงแม้ว่าคุณจะย้ายออกแล้ว คุณสามารถยื่นเรื่องขอให้ทำสัญลักษณ์ที่ข้อมูลส่วนตัวให้เป็นความลับ หรือการมีชื่ออยู่ในที่อยู่เดิมได้กับทางกรมสรรพากร (Skatteverket) ทางออกที่สามคือการ ใช้ชื่อและหมายเลขประจำตัวปลอม (fingerade personuppgifter) ติดต่อตำรวจเพื่อขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้

### การห้ามติดต่อ

หากคุณถูกข่มขู่หรือถูกระทำด้วยความรุนแรง คุณสามารถยื่นเรื่องขอให้มีการห้ามการติดต่อได้ (kontaktförbud) การห้ามนี้หมายความว่าผู้ที่ยข่มขู่หรือก่อกวนรังควานคุณจะถูกห้ามไม่ให้มาหา ติดตามหรือติดต่อคุณในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แม้แต่ตัวคุณเองก็ห้ามทำการติดต่อไปหรืออนุญาตให้คนผู้นั้นติดต่อคุณ สามารถทำการยื่นเรื่องขอได้กับตำรวจ



## ข้อมูลการติดต่อ

ตำรวจ โรงพยาบาล ความช่วยเหลือฉุกเฉิน

ตำรวจ/โรงพยาบาล/ความช่วยเหลือฉุกเฉิน: ๑๑๒ (ตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง)

ตำรวจ ในกรณีที่ไม่ใช่เรื่องฉุกเฉิน: ๑๑๔ ๑๕ (เวลาทำการปกติ)

## เทศบาลแบร์ย

หน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัว: ๐๖๘๖-๑๖๑ ๐๐ (พนักงานรับสาย)

หน่วยงานบริการสังคมฉุกเฉิน: ๑๑๒ (เวลากลางคืน/วันหยุดสุดสัปดาห์)

ทรัปปัน (Trappan) (การสนับสนุนและความช่วยเหลือสำหรับเด็ก/เยาวชน จนถึง ๒๐ ปี): ๐๖๘๖-๑๖๑ ๐๐ (พนักงานรับสาย, ขอสายหน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัว)

หน่วยงานให้คำแนะนำปัญหาครอบครัว: ๐๖๑-๑๕ ๐๒ ๕๐

## การดูแลสุขภาพและการรักษาพยาบาล

ศูนย์ดูแลสุขภาพ สเว็นสตาวีก (Svenstavik): ๐๖๘๖-๑๖๖ ๐๐

ศูนย์ดูแลสุขภาพ มีร์วิกเกน (Myrviken): ๐๖๘๑-๔๔ ๕๕ ๒๐

แผนกฉุกเฉิน: ๐๖๑-๑๕ ๓๐ ๐๐ (พนักงานรับสาย)

ศูนย์สุขภาพสตรี: ๐๖๑-๑๔ ๒๓ ๕๕

สายด่วนความสงบสุขของสตรี: ๐๒๐-๕๐ ๕๐ ๕๐ (หมายเลขไม่แสดงเวลาโทร)

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารเรื่อง การดูแลสุขภาพ: ๑๑๖๖

แผนกสุขภาพสำหรับเยาวชนของอีสเตอร์ชุนด์: ๐๖๑-๑๔ ๒๔ ๕๕

## หน่วยงานที่มีความร่วมมือระหว่างมณฑล

ศูนย์กลางต่อต้านความรุนแรง: ๐๒๐๐-๑๒๐๑๔๕ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

## องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร

### องค์กรส่วนท้องถิ่น

ศูนย์ฉุกเฉินเพื่อเหยื่ออาชญากรรม อีสเตอร์ชุนด์: ๐๖๑-๕๑ ๒๔ ๐๐

ศูนย์สตรีฉุกเฉินของแอมส์ลันด์: ๐๖๑-๑๑๒๕๐๐

สายด่วนให้ความช่วยเหลือแบบไม่แสวงหาผลกำไรแห่งชาติ

ศูนย์กลางเพื่อเพิ่มความสงบสุขของสตรีแห่งชาติ (NCK): ๐๑๘-๖๑๑ ๒๖ ๕๑

เทราเฟม (Terrafem) (ศูนย์ฉุกเฉินเพื่อสตรี/เด็กหญิง ให้บริการหลายภาษา): ๐๒๐-๕๒ ๓๐ ๓๐

ศูนย์ฉุกเฉินซิสเตอร์โซมายา (Systerjouren Somaya) (ให้บริการหลายภาษา): ๐๒๐-๘๑ ๘๒ ๑๘

ศูนย์ฉุกเฉินเพื่อเหยื่ออาชญากรรมสำหรับกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศแห่งสวีเดน (RFSL:s brottsofferjour för hbt-personer): ๐๒๐-๑๔ ๑๑ ๑๖

ศูนย์ฉุกเฉินสำหรับกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (HBT-jouren): ๐๗๖๑-๖๖ ๖๖ ๖๘

