

伸出手

亲密伴侣暴力
资源·信息·安全



伸出手!

亲爱的读者，

这本小册子被命名为“伸出手”有两个原因。

- 首先，我们正在向您伸出援手。如果亲密伴侣暴力（也称为家庭暴力）以任何方式影响您，无论您是受害者、幸存者、朋友、家庭成员、同事或造成伤害的人，我们都希望提供帮助。
- 第二，我们希望鼓励您寻求帮助和支持。亲密伴侣暴力会让您感到孤独、害怕、沮丧、困惑、愤怒和无助。无论您是否需要保密的建议、凌晨2点的支持、免费的紧急庇护所、免费或低成本的法律帮助、或想要举报犯罪或为虐待者找到热线，都有一些机构可以不打偏见的给您帮助和提供支持。这本小册子将告诉您如何得到这些服务。

如果您在今天、明天、一年后使用此信息，或者只是选择传递此信息，请知道有人可以帮助您。

伊芙希迪

执行董事

洛杉矶县家庭暴力委员会



内容

向哪里寻求帮助	2
热线	3
其他公共资源	4
什么是亲密伴侣暴力？	6
在任何人身上都可能发生	8
在LGBTQI+关系中的虐待	9
安全措施	10
做好准备	12
受到亲密伴侣暴力影响的家庭	14
干预计划	15
毒品和酒精的使用	16
附加信息	18
了解更多关于亲密伴侣暴力	20

向哪里寻求帮助

如果您或是您认识的人正处于危险当中，
拨打911。

我该打给热线吗？

热线提供时间为一天24小时，一周7天，而且几乎都是完全保密的。

- 需要的人可以拨打电话，交谈讨论有哪些可行方法同时得到推荐到其他的支持性的服务机构。
- 朋友，家人和同事也可为经受亲密伴侣暴力者拨打电话，寻求建议并获得其他支持服务的推荐。

有什么样的帮助？

虽然不是所有的机构提供所有各类的服务，机构可以提供：

- 法律服务，包括帮忙申请保护令的帮助和移民问题
- 为经受亲密伴侣暴力者和她们的孩子提供暂时保密的紧急庇护所
- 必要时得到收容所的接送服务
- 辅导
- 转介至医疗，金融，托儿所，和就业服务
- 儿童项目
- 临时避难所的宠物照护服务或转介到能照顾您的宠物的地方
- 转介到提供戒毒服务的地方

*大多数服务都是免费的

热线

洛杉矶县家庭暴力热线

(800) 978-3600

这条热线将连接您与一个免费提供安全和支持服务的机构。该热线全天候提供，它可以保密地将您连接到服务提供机构。



全国家庭暴力热线

(800) 799-SAFE (7233)

(800) 787-3224 (TTY)

<https://www.thehotline.org/>

这条热线适用于正在经历亲密伴侣暴力的人。他们的朋友和家人，以及正在（或感觉有可能）对他们的伴侣造成伤害的人。此热线可以来电叫者连接到本地资源。这条热线提供全天候服务，而且，也是保密的。



爱就是尊重 (24/7)

(866) 331-9474

(866) 331-8453 (TTY)

<https://www.loveisrespect.org/> 或发短信至22522

（发短信可能产生额外的费用，这取决于您的手机通讯提供者）



这条热线旨在教育和鼓励年轻人预防和终止虐待关系。此热线全天24小时开放。

其他公共资源

211 洛杉矶县信息呼叫中心 (24/7)

拨打 2-1-1 <https://www.211la.org/>

211 LA 是洛杉矶县健康和人道服务信息转介的主要来源。



洛杉矶县老年人虐待热线 (24/7)

(877) 477-3646 (877-4-R-SENIORS) <http://da.lacounty.gov/seniors>

如果老年人或受抚养的成年人受到虐待或有即刻被虐待的危险，拨打911。在其他情况下，您可以通过拨打虐待老年人热线来报告老年人或受抚养成年人的受虐行为。



洛杉矶县地方检察官办公室受害者服务局

(800) 380-3811

<http://da.lacounty.gov/victims>

为洛杉矶县的犯罪受害者提供基本服务，包括危机干预，紧急援助，咨询转介，法庭护送和指导，赔偿援助和案件状态通知。



每天的受害者信息和通知

(877) 411-5588

(866) 847-1298 (TTY)

<https://www.vinelink.com/>

如果伤害您的人或您认识的人已被带入洛杉矶郡监狱系统，您可以在VINE注册。当注册的人在监狱系统内被释放，转移或移动时，您将收到通知。



居家安全

(877) 322-5227

(916) 651-1304 (TTY/TDD)

<https://www.sos.ca.gov/registries/safe-home/>



为亲密伴侣暴力跟踪，性骚扰及人口贩子的受害者提供替代邮寄地址，以防止他们的新住址被发现。

加州受害者赔偿和政府索赔委员会

(800) 777-9229

(800) 735-2929 (TTY)

<https://victims.ca.gov>



为受暴力犯罪伤害或威胁的受害者提供赔偿。可能涉及的某些类型的与犯罪有关的费用包括收入损失，搬迁，精神保健服务以及成为残疾人的受害者的家庭或车辆改造。

洛杉矶市检察官办公室

(213) 974-3512

<http://da.lacounty.gov/>

起诉县内的所有重罪和某些城市和非法人地的轻罪，包括家庭暴力犯罪。



洛杉矶市检察官办公室

(213) 978-8100 (主要号码，可用于到转接到分支机构)

(213) 202-5400 (家庭暴力部门)

<https://www.lacityattorney.org/constitutional-news>

起诉洛杉矶市的所有轻罪，包括家庭暴力犯罪。



什么是亲密伴侣暴力？

人们在亲密伴侣关系中使用暴力和虐待来获得权力并控制他们的伴侣。有时人们会将亲密伴侣暴力（IPV）与盛怒或不受控制的愤怒混为一谈。IPV是使用循环或重复行为模式以于获得权力和控制伙伴。

行为

案例

威胁和恐吓

- 威胁要伤害伴侣，子女，家庭成员和/或宠物
- 使用身体和力气上的优势或武器来进行恐吓
- 鲁莽驾驶来威胁或吓唬伴侣
- 威胁要通知当局驱逐伴侣或其子女

骚扰

- 在公共场合或社交媒体上羞辱威胁伴侣
- 监控和记录伴侣的行动和联络人
- 在被要求停止后仍持续不断的骚扰
- 与伴侣的朋友、家人或工作单位有不必要的接触

经济控制

- 拒绝工作或停止财政支持
- 限制或拒绝分享收入、资源或资产
- 干扰或破坏伴侣的工作或教育
- 破坏或损害伴侣的信用评分

暴力和虐待行为可以有多种形式；下面是一张解释多种IPV的表格。并非所有列出的虐待类型都是犯罪，但如果您觉得自己或您认识的人有受到伤害的危险或受到伤害的威胁，请拨打911。

行为	案例
财产的摧毁	<ul style="list-style-type: none">• 损坏家具、个人物品或汽车• 在墙壁/门上打孔或踢脚• 损坏或隐藏适用于残疾或医疗条件伙伴的设备/药物
性暴力	<ul style="list-style-type: none">• 强奸或要求伴侣提供他们不愿意的性行为• 生殖强制（控制怀孕、强迫不受保护的性行为、干扰节育方法）
身体虐待	<ul style="list-style-type: none">• 殴打或打耳光、推、打或踢• 勒死/窒息的行为• 给予伴侣过量或不足药瓶• 防止残疾或生病伴侣得到住宿
隔离	<ul style="list-style-type: none">• 阻止伴侣与亲朋好友见面• 搬离朋友和家人
言语虐待	<ul style="list-style-type: none">• 不断的批评及令人感到羞辱的评论• 叫喊，咒骂，使用粗话• 让伴侣质疑自己的心智是否健全

这可能发生在任何人身上

当您的关系中有虐待时，您可能会觉得您是唯一经历此虐待的人。现实是亲密伴侣暴力发生在所有的社区中，并且可能发生在任何人身上：无论您的性别认同、肤色、种族/国籍、年龄、性取向、收入或外表如何。

每一位经历亲密伴侣暴力的人都应该得到帮助和支持。

亲密关系暴力

在美国，1/3的男性和女性在一生中经历过接触性暴力、身体暴力和/或亲密伴侣的跟踪。

1/4的女性



1/10的男性



受到亲密伴侣暴力的影响。

例子包括感到害怕、担心自身的安全、需要医疗、执法部门的帮助、错过工作或学校、需要住房或受害者辩护服务等。

54% 

变性人经历过亲密伴侣暴力。



男同性恋者

女同性恋者

一生中经历过亲密伴侣的身体暴力、强奸和/或跟踪。

*接触性暴力包括强奸、强迫他人参与性行为、性胁迫和/或不想要的性接触。

LGBTQI+关系中的虐待



除了前几页列出的虐待类型外，一些 LGBTQI+关系中的虐待性伴侣（女同性恋、男同性恋、两性人、变性、同性恋、性别不定、异性恋和其他身份）可能使用额外的权力和控制策略。这些例子包括：



- 泄漏或威胁将对他人的家庭，雇主或其他人泄露个人的性取向和/或性别认同。
- 告诉伴侣说，由于他们的性别认同和/或性取向，他们“应该”受到虐待。
- 说虐待是“相互的”或双方同意的，包括在收到执法部门回应时



如需关更多信息，请访问 ____。

<https://www.thehotline.org/is-this-abuse/lgbt-abuse/>



安全措施

如果您与虐待您的人住在一起，不管您是否想离开这段关系，您最好联系一个家庭暴力机构，帮助你制定一个安全计划。此外，您可以做一些事情来保护您和您的孩子。



记住朋友和家人的电话号码（或确保他们储存在您的电话中），以便在紧急情况下拨打电话。如果您的孩子的年龄足够大，授予他们重要的电话号码，包括何时和如何拨打911。



与朋友保持联系，认识您的邻居。人们可以通过限制伴侣他们的支援系统（包括朋友、邻居和家人）的接触，来加强对于亲密伴侣的控制来控制自我的安危。试着不要切断与他人的联系—即使您觉得只想一个人独处。



如果可以的话，**开立自己的银行账户**，或在身上保留一些现金。



安全

把这本小册子放在伤害您的人找不到的地方，但在您需要的时候可以拿找得到的地方。

与朋友和家人**建立一个代码字**，以便在需要帮助时向他们发出信号。

为您和您的孩子制定一个紧急情况下的**逃生计划**。打电话给**洛杉矶县家庭暴力热线 (800) 978-3600** 寻求帮助。

做好准备



为了您的安全以及/或者您决定离开时，以下是您可能需要的安全信息和物品清单。将所有信息保存在安全的地方。考虑将文档的信息/副本保存在USB记忆棒（闪存盘）上，并使用密码进行保护。

注：相关机构咨询，家庭暴力机构工作人员都可帮助您制定安全计划。（无论您是否选择离开此关系）。请致电本手册第3页所列的热线。

1. 重要电话号码：

- 警察：911 和当地警察局
- 洛杉矶县家庭暴力热线：（800）978-3600
- 律师（如果你有认识的律师）

2. 朋友或家人的联系方式

3. 如果您必须迅速离开，您可以去的地方的电话号码和地址

4. 将以下项目的副本交给您信任的人保管（您可能没有所有的文件，尽您所能的收集）：

- 驾驶执照/身份证明
- 出生证明
- 社会安全卡
- 孩童学校信息
- 医疗保险/医疗卡
- 人寿保险单
- 银行账户信息
- 公共福利识别卡（WIC、SNAP、SSI、GR等）
- 离婚文件/孩童监护文件
- 护照/绿卡/工作许可证/签证
- 孩童护照或绿卡
- 租约、租赁协议或房屋契约
- 汽车登记/保险
- 已送达的限制令副本

5. 考虑把这些物品放在一起，藏在安全的地方，或者交给您信任的人：

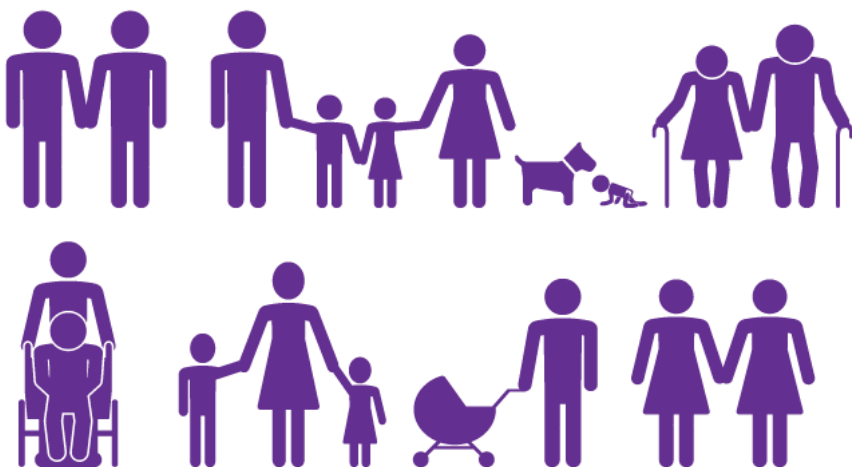
- 一套额外的车钥匙
- 一些额外的钱和药物
- 给您和您的孩子多准备一套衣服

受到亲密伴侣暴力影响的家庭

亲密伴侣暴力不仅对当事人有危险，而且对其家庭成员，包括儿童也有危险。仅仅亲眼目睹IPV就可能使儿童面临长期、消极、社交及身体和心理健​​康结果的问题。暴露于IPV的儿童可能有更大的风险有以下的问题：

1. **身体健康问题** - 慢性疾病，如糖尿病、肥胖和心脏病
2. **精神健康问题** - 焦虑、抑郁、酗酒和吸毒
3. **社会问题** - 交朋友困难，与家人和朋友打架，欺负同龄人，遭受暴力和虐待和/或在自己的亲密关系中暴力或虐待，法律和犯罪问题。

如果你是一个正在经历IPV的父母，您可能很难知道如何保护您的孩子。拨打第3页列出的热线寻求帮助。



干预计划



任何性别、种族、肤色、年龄、性取向、收入或外貌的人都可能虐待或威胁伤害他们的亲密伴侣。

暴力，包括使用权力和控制的虐待形式，如IPV是学习来的行为（有时是儿童时期的经历），是可以非暴力应对技能和治疗的（有时在儿童时期经历）。被称为“**殴打者干预计划（BIPS）**”的计划可用于帮助已经或有可能对伴侣造成伤害的人。洛杉矶县缓刑部负责监督BIPS，并在全县备有一份已批准的项目清单。

您可以联系缓刑部门电话（866） 931-2222 或 <https://probation.lacounty.gov/>。对伴侣造成伤害的人（或感到可能会造成伤害的人）可以打电话给**国家家庭暴力热线（800） 799-SAFE**寻求帮助。对伴侣造成伤害（或感到可能会造成伤害）的青少年可以打电话给**爱是尊重（866） 331-9474**。



毒品和酒精的使用

酒精和毒品使用与IPV之间的交叉点是复杂的。数据表明，许多人同时经历了IPV和物质（酒精和毒品）使用或滥用。

毒品和酒精滥用，也被称为物质（酒精和毒品）使用障碍，是一种影响大脑功能的疾病，可以导致有害和自我破坏行为。物质（酒精和毒品）的使用经常被用来作为一种方式，以应付或“麻木”IPV所经历的创伤和恐惧。毒品和酒精也可以作为滥用手段来行使权力和控制伴侣。这些策略包括以下的例子：

- 强迫吸毒/酗酒
- 破坏康复过程或使康复过程变慢
- 防止获得治疗
- 强迫受害者戒毒/戒酒
- 威胁向执法机构或儿童保护机构披露被害人的吸毒情况

当相互关系同时受到暴力、吸毒和酗酒的影响时，在这两个领域中寻求帮助至关重要。

洛杉矶县公共卫生部，药物滥用预防和控制

住在洛杉矶县的年轻人和成年人已经或有资格参加Medi-Cal、My Health LA和其他县资助项目者，可免费获得药物使用障碍治疗和康复服务。

物质（酒精和毒品）使用障碍治疗服务包括：

- 门诊治疗 - 社区密集程度较低的社区治疗服务
- 紧急门诊治疗--社区密集度较大的社区治疗服务
- 治疗成瘾的药物 - FDA批准可与行为治疗结合使用的药物
- 戒断管理 - 也称为戒毒
- 住宅治疗-提供治疗服务的短期生活设施
- 康复支持的服务 - 治疗完成后提供的服务，以支持患者的完全康复。
- 康复时的短期住宿 - 提供与治疗戒毒相关的临时住宿（类似于清醒生活）

要了解更多信息，请拨打药物滥用服务热线（SASH）(844) 804-7500 每周7天、每天24小时的免费电话。在那里有一组合格的专业人士来帮助您，协助您去了解您有那些选择，并找到能够满足您特定需求的机构。

您也可以通过 <http://sapccis.ph.lacounty.gov/sbat/> 的在线资源目录找到一个药物（酒精和毒品）滥用障碍治疗的提供者。

如果您或您关心的人有酒精或药物的问题，您必须知道：治疗是有效的，康复是有可能的。



附加信息

以下信息仅供参考。请咨询律师，以确定这些权利和服务如何、何时以及是否适用于您的情况。家庭暴力机构可以帮助您获得法律帮助，也可以向您转介免费或低成本的帮助。

移民

一个无证件的人经历IPV可能面临其他问题，使其难以获得帮助，并可能遭受更多形式的虐待。

以下服务适用于在加利福尼亚州经历IPV的个人，即使是无证件者：

- 警察援助
- 法院的限制令
- 孩童监护和支持
- 庇护所和其他IPV项目的服务
- 具有紧急医疗
- 美国公民身份的子女可以享受公共福利；以及
- 虐待者可能受到的刑事起诉

与IPV有关的其他法律

与律师谈谈，看看以下选项是否适用与您。家庭暴力机构可以为您提供法律帮助，也可以向您提供能够在法律帮助您的人。

住房

加利福尼亚州的住房法允许承租人在租赁期满前终止租赁，前提是他们（或其家庭成员）经历过亲密伴侣暴力、性侵犯、跟踪、虐待老人或人口贩卖。

(Cal.Civ.Code § 1946.7(a)) (某些文件和要求适用。)

免费警察报告副本

加利福尼亚州家庭代码6228 - 州和地方执法机构应根据要求免费向被害人或其代表（如定义）提供一份所有事件报告表副本、一份所有事件报告副本或两者。

限制令和其他法律选择

加利福尼亚州有许多不同类型的限制和保护令。有些命令可以通过警察获得，有些命令必须要向高级法院申请。

限制令和保护令是法院命令。他们告诉被约束的人他们能做什么或不能做什么。这可能包括有人能离您有多近，他们是否可以打电话或联系你和您的孩子，搬离命令，孩童监护和探视命令，关于财产或宠物的命令等等。还有一些限制令要求一个人交出他们的枪支和弹药，而且阻止他们再去购买更多。

和律师谈谈，看看您是否能得到这些限制令。家庭暴力机构可以为您提供法律帮助，也可以向您提供能够给您法律帮助的人。

了解更多 关于亲密 伴侣暴力 的信息



加州消除家庭暴力伙伴关系
(916) 444 7163
www.cpedv.org



全国反对家庭暴力联盟
(303) 839 1852
www.ncadv.org

Sources:

1. Smith, S.G., Zhang, X., Basile, K.C., Merrick, M.T., Wang, J., Kresnow, M., Chen, J. (2018). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2015 Data Brief – Updated Release. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
2. James, S. E., Herman, J. L., Rankin, S., Keisling, M., Mottet, L., & Anafi, M. (2016). The Report of the 2015 U.S. Transgender Survey. Washington, DC: National Center for Transgender Equality.
3. Rivera, E. A., Phillips, H., Warshaw, C., Lyon, E., Bland, P. J., Kaewken, O. (2015). An applied research paper on the relationship between intimate partner violence and substance use. Chicago, IL: National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health.

**伸出手！
让我们来帮助，支持你**



洛杉矶县监事会

Hilda L.Solis，第一区

Mark Ridley-Thomas，第二区

Sheila Kuehl，第三区

Janice Hahn，第四区

Kathryn Barger，第五区

洛杉矶县公共卫生部

Barbara Ferrer，博士，硕士，医学博士，主任

Muntu Davis，医学博士，公共卫生硕士，卫生官员

Deborah Allen，SCD，卫生促进局副局长

Eve Sheedy，ESQ，家庭暴力委员会执行主任

特别感谢：

- 洛杉矶县妇女委员会
- 支持受亲密伴侣暴力者影响的公共和私人机构

如需索取本手册的副本，请联系：

洛杉矶县公共卫生部家庭暴力委员会

(213) 974-2799

dvc@ph.lacounty.gov

<http://publichealth.lacounty.gov/dvcouncil/>

