

## SAVE'S SERVICES

### 24-Hour Crisis Line (510) 794-6055

Our trained advocates are available to support you day and night. All calls are confidential.

### Empowerment Center Mon-Fri | 9-5

Our advocates offer walk-in crisis support, ongoing case management, and a safe space to have a bite to eat, pick up some toiletries, and simply rest.

### Safe House

Temporary housing if you are in danger.

### Drop-in Support Groups

Our weekly groups provide a circle of support.

### Individual and Family Counseling

Therapeutic support to help you and your children heal.

### Temporary Restraining Order Assistance

Trained advocates support with domestic violence restraining order paperwork.

### Community Education Program

We educate the community about healthy relationships and violence prevention.

### Housing Services

We offer a range of temporary and ongoing housing assistance for survivors who need help obtaining or maintaining safe housing.

SAVE's services are free and available to all survivors of intimate partner violence regardless of race, ethnicity, gender identity, sexual orientation, immigration status, and physical or developmental needs.

**SAVE**™ Healthy relationships for all.

“ I felt sad and scared all the time. With SAVE, I regained hope and I felt safe. They changed my life. ”

-Ava, SAVE client

*SAVE's mission is to strengthen every individual and family we serve with the knowledge and support needed to end the cycle of intimate partner violence and build healthier lives.*

### SAVE'S EMPOWERMENT CENTER

3155 Kearney St, Suite 220  
Fremont, CA 94538

### WALK-INS ARE WELCOME

or call (510) 574-2250 for an appointment

### 24-HOUR CRISIS LINE

(510) 794-6055

WWW.SAVE-DV.ORG

INFO@SAVE-DV.ORG



 @save.dv

 @saveagainstdv

# END INTIMATE PARTNER VIOLENCE



**SAVE**™

Safe Alternatives to Violent Environments

Providing hope and healing since 1976.

# IS IT INTIMATE PARTNER VIOLENCE?

# 24-HOUR CRISIS LINE (510) 794-6055



## WE BELIEVE YOU.

It hurts when the person who is supposed to love and care for causes you harm. If you have children, you may be worried about their safety too.

You may hope your partner will change or wonder if you're to blame. Abuse is not your fault. Everyone deserves to feel safe in their relationships.

## YOU ARE NOT ALONE.

SAVE is here to help, day and night. Our trained advocates will listen and support as together you build paths to empowerment and safety. SAVE's services are free, confidential, and available to anyone who has experienced harm from an intimate partner.

SAVE's 24-Hour Crisis Line is (510) 794-6055. Interpreter services are available.



Intimate partner violence (IPV) is a pattern of harm in an intimate relationship that is used by one partner to gain power and control over the other partner. **It can happen to anyone.** IPV can have many different faces. You may be experiencing IPV if your partner:

Calls you derogatory names,

Tells you that you never do anything right,

Slaps, punches, strangles, or pushes you,

Claims that you said/did things you know you did not,

Dismisses your memory, feelings, or opinions as wrong,

Limits your access to friends, family, money, work, healthcare, medication, and faith community,

Monitors you through calls, texts, social media, or spyware,

Controls your computer and phone use,

Threatens to take your children away, have you deported, commit suicide, or harm you, loved ones, or pets,

Damages your belongings or your home,

Withholds or controls your medication, including access to your birth control,

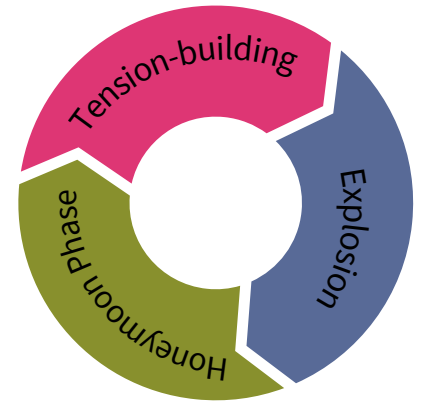
Pressures or forces you to have sex, drink, or use drugs,

Exposes your personal info, health issues, or gender identity without your consent

**If you think you may be experiencing IPV, call our Crisis Line any time at 510-794-6055**

## ABUSE IS A CYCLE.

All relationships start with an **attachment phase**. During this time, partners are getting to know each other, spending time connecting, and showing affection. You might recognize that magical "New Relationship Energy." This phase happens in both healthy and abusive relationships. Patterns of violence start to show themselves after this phase.



Abuse is frightening and confusing. It is a cycle that usually begins with **tension**. You may sense when violence is coming. Your partner might act short-tempered or "not themselves."

This tension-building is followed by an **explosion** – a verbal attack, a physical fight, or incident that leaves you feeling scared, angry, sad, and/or injured.

Afterward, your partner may apologize; they may promise they'll change or buy you gifts. You might feel hopeful during this "**honeymoon phase**" but the cycle usually happens again.

## IT'S NOT YOUR FAULT.

## SAVE की सेवाएँ

**क्राइसिस लाइन 24-घंटे खुली है (510) 794-6055**  
हमारे प्रशिक्षित काउंसलर दिन-रात आपकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं। सभी कॉल गोपनीय रखे जाते हैं।

### सशक्तिकरण केंद्र सोम-शुक्र | 9-5

हमारे काउंसलर संकट के समय वॉक-इन सहायता, चालू केस के प्रबंधन और जीवन-यापन के लिए सुरक्षित स्थान, जरूरी चीजें पहुँचाने की सुविधा और संक्षेप में कहा जाए तो राहत प्रदान करते हैं।

### सुरक्षित आवास

अगर आप खतरे में हैं तो अस्थायी आवास।

### ड्रॉप-इन (गंतव्य पर पहुँचाना) सहायता समूह

हमारे साप्ताहिक समूह कई तरह की सहायता प्रदान करते हैं।

### व्यक्ति और परिवार की काउंसलिंग

आपको और आपके बच्चों को कष्टों से बाहर आने में मनोवैज्ञानिक मदद।

### अस्थायी निरोधक आदेश सहायता

प्रशिक्षित काउंसलर घरेलू हिंसा के मामलों में निरोधक आदेश संबंधी कागजी कार्रवाई में मदद करते हैं।

### सामुदायिक शिक्षा

हम स्वस्थ संबंधों और हिंसा की रोकथाम के बारे में समुदाय को शिक्षित करते हैं।

### आवास सेवाएँ

हम संकट से बचकर निकलने वाले उन लोगों के लिए विभिन्न प्रकार की अस्थायी और वर्तमान आवास सहायता प्रदान करते हैं जिन्हें सुरक्षित आवास पाने या बनाए रखने में मदद की जरूरत हो।

SAVE के सेवाएँ निःशुल्क हैं और जीवनसाथी के द्वारा की जाने वाली हिंसा के संकट से बचकर निकलने वाले सभी लोगों के लिए उपलब्ध हैं, फिर वे चाहे किसी भी नस्ल, जाति, लिंग के हों और कोई भी यौन अभिरुचि, प्रवास स्थिति और शारीरिक या विकास आवश्यकताएँ रखते हों।

**SAVE** सबको स्वस्थ संबंधों की शुभकामनाएँ

“ मैं हर वक्त उदास और घबराई रहती थी।  
SAVE के साथ से मुझमें फिर से आशा का  
संचार हुआ और सुरक्षित महसूस हुआ।  
उन्होंने मेरी जिंदगी बदल दी। ”

-अवा, SAVE की एक  
क्लाइंट

SAVE का लक्ष्य ऐसे प्रत्येक व्यक्ति और परिवार को  
दृढ़ता प्रदान करना है, जिन्हें हम जीवनसाथी के द्वारा  
की जाने वाली हिंसा के चक्र से निकलने और बेहतर  
जीवन जीने हेतु आवश्यक जानकारी और सहायता  
देते हैं।

### SAVE का सशक्तिकरण केंद्र

3155 Kearney St, Suite 220  
Fremont, CA 94538

### यहाँ आने वालों का स्वागत है

या अपॉइंटमेंट के लिए कॉल करें  
(510) 574-2250

### क्राइसिस लाइन 24-घंटे खुली है

(510) 794-6055

WWW.SAVE-DV.ORG  
INFO@SAVE-DV.ORG



f @save.dv

@saveagainstdv

# जीवनसाथी के द्वारा होने वाली हिंसा को बंद कराए



# SAVE<sup>SM</sup>

Safe Alternatives to Violent Environments

Providing hope and healing since 1976.

क्या यह जीवनसाथी द्वारा की जाने वाली हिंसा है?

**क्राइसिस लाइन 24-घंटे खुली है**  
**(510) 794-6055**



**हम आप पर विश्वास करते हैं।**

जिस व्यक्ति को आपसे प्रेम और आपकी फिक्र करनी थी, उसके चलते आपको नुकसान होने लगे तो दुख होता है। अगर आपको बच्चे हैं तो आपको उनकी सुरक्षा की भी चिंता हो सकती है।

शायद आपको आशा हो कि आपके साथी में बदलाव आएगा या सोचें कि आप उस पर कैसे आरोप लगा सकते हैं। दुर्व्यवहार आपकी गलती नहीं है। हर व्यक्ति को अपने रिश्तों में सुरक्षित महसूस करने का हक है।

**आप अकेले नहीं हैं।**

SAVE दिन रात आपकी सहायता के लिए उपलब्ध है। हमारे प्रशिक्षित काउंसलर आपको सुनेंगे और सहयोग करेंगे, जिससे आपके सशक्तिकरण और सुरक्षा का रास्ता निकाला जा सके। SAVE की सेवाएँ निःशुल्क, गोपनीय और जीवनसाथी से आहत किसी भी व्यक्ति के लिए उपलब्ध हैं।

SAVE की 24-घंटे खुली रहने वाली क्राइसिस लाइन का नंबर है (510) 794-6055. यहाँ दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं।



जीवनसाथी द्वारा की गई हिंसा (IPV) इस तरह के संबंध में एक साथी द्वारा दूसरे पर नियंत्रण और अधिकार पाने के इरादे से पहुँचाई गई क्षति का एक पैटर्न है। यह किसी के भी साथ हो सकता है। IPV के कई रूप हो सकते हैं। आप शायद IPV का सामना कर रहे हैं, अगर आपका साथी:

आपको विकृत नामों से बुलाता है,

आपको कहता है कि आप कोई भी सही काम नहीं करते,

थप्पड़ मारता है, मुक्का मारता है, गला घोटने की कोशिश करता है, धक्का देता है,

आपने जो कार्य नहीं किए, उसका आरोप लगाता है

आपकी याद्दाश्त, भावनाओं, या राय को गलत करार देता है।

मित्रों, परिवार, पैसे, कार्य, स्वास्थ्यसेवा, दवा और आस्था वाले समुदाय से आपको दूर रखता है,

कॉल, टेक्स्ट, सोशल मीडिया या स्पाईवेयर द्वारा आप पर नजर रखता,

आपके द्वारा कंप्यूटर और फोन के उपयोग पर नियंत्रण रखता है,

आपको धमकी देता है कि आपके बच्चे को आपसे दूर कर देगा, आपको घर से निकाल दिया है, आत्महत्या का प्रयास किया है या

आपकी चीजों या आपके घर को नुकसान पहुँचाता है

आपकी दवा को अपने नियंत्रण में रखता या आपसे ले लेता है, जिसमें गर्भनिरोधक शामिल है।

आपमें भय, क्रोध, उदासी पैदा कर दें और/या चोटिल कर दें।

आपकी सहमति के बिना आपकी व्यक्तिगत जानकारी, स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों या लिंग पहचान को उजागर करता है

**अगर आपको लगता है कि आप IPV का सामना कर रहे हैं तो, किसी भी समय हमारी क्राइसिस लाइन पर कॉल करें, इसका नंबर है 510-794-6055**

**दुर्व्यवहार एक चक्र है।**

सभी संबंध लगाव के चरण से शुरू होते हैं। इस समय साथी एक-दूसरे के विषय में जान रहे होते हैं, एक दूसरे के साथ समय बिता रहे होते हैं, आपस में जुड़ रहे होते हैं और वे एक दूसरे से प्रेम प्रकट करते हैं। आपने शायद इस जादूई "नए संबंध की ऊर्जा" को महसूस किया हो। यह चरण स्वस्थ और अपमानपूर्ण, दोनों संबंधों में आता है। हिंसा का पैटर्न इस चरण के बाद शुरू होता है।



दुर्व्यवहार डरावना और भ्रामक होता है। यह एक चक्र है, जो अक्सर **तनाव** के साथ शुरू होता है। आप महसूस कर सकते हैं कि हिंसा का चरण कब आ रहा है। आपके साथी को बात-बात पर गुस्सा आने लगे या वह "आपे में न रहे।"

इस तनावजनक स्थिति की परिणति एक **विस्फोट** के रूप में होता है - गाली-गलौज, मारपीट या ऐसी घटनाएँ होती हैं, जो आपमें भय, क्रोध, उदासी पैदा कर दें और/या चोटिल कर दें।

इसके बाद, आपका साथी माफी माँग सकता है; वे वादा कर सकते हैं कि स्वयं में बदलाव लाएँगे या आपको उपहार लाकर दे सकते हैं। इस "**हनीमून चरण**" के दौरान आपको लगेगा कि सब ठीक हो जाएगा, लेकिन अक्सर वही चक्र दोहराता है।

**यह आपकी गलती नहीं है**

# SERVICIOS DE SAVE

## Línea de Crisis las 24-horas (510) 794-6055

Nuestros defensores están disponibles para apoyar día y noche. Todas las llamadas son confidenciales.

## Centro de Empoderamiento Lun-Vie | 9-5

Nuestros defensores ofrecen apoyo en crisis sin cita previa, gestión de casos en curso, y un espacio seguro para comer algo, recibir artículos de tocador, y simplemente descansar.

## Casa Segura

Alojamiento temporal si estás en peligro.

## Grupos de Apoyo (sin cita previa)

Nuestros grupos semanales brindan un círculo de apoyo.

## Asesoramiento Individual y Familiar

Apoyo terapéutico para ayudarte a ti y a tus hijos sanar.

## Asistencia con la Orden de Restricción Temporal

Asistencia con la orden de restricción temporal. Defensores capacitados apoyan con el proceso de la orden de restricción de violencia doméstica.

## Programa de Educación Comunitaria

Educamos a la comunidad sobre relaciones saludables y prevención de la violencia.

## Servicios de vivienda

Ofrecemos diferente asistencias de vivienda temporal y continua para los sobrevivientes que necesitan ayuda para obtener o mantener una vivienda segura.

Los servicios de SAVE son gratuitos y están disponibles para todos los sobrevivientes de la violencia de pareja, independientemente de la raza, origen étnico, identidad de género, orientación sexual, estado de inmigración y necesidades físicas o de desarrollo.

**SAVE** Relaciones saludables para todos

“*Todo el tiempo me sentía triste y asustada. Con SAVE, recuperé la esperanza y me sentí segura. Me cambiaron la vida.*”

-Ava, usuaria de SAVE

*La misión de SAVE es fortalecer a cada individuo y familia que servimos con el conocimiento y el apoyo necesario para terminar el ciclo de la violencia de pareja y construir vidas más saludables.*

## CENTRO DE EMPODERAMIENTO DE SAVE

3155 Kearney St, Suite 220  
Fremont, CA 94538

## SE ACEPTAN VISITAS SIN CITA PREVIA

o llama al (510) 574-2250 para una cita

## LÍNEA DE CRISIS LAS 24 HORAS

(510) 794-6055

WWW.SAVE-DV.ORG  
INFO@SAVE-DV.ORG



f @save.dv

ig @saveagainstdv

# ACABAR CON LA VIOLENCIA DE PAREJA



Proporcionando esperanza y curación desde 1976.

# ¿ES ESTO VIOLENCIA DE PAREJA?

La violencia de pareja (VP) es un patrón de daño en una relación íntima que es utilizado por uno de los miembros de la pareja para ganar poder y control sobre el otro. Puede ocurrirle a cualquiera. La VP puede tener muchas caras diferentes. Puede estar sufriendo VP si tu pareja:

Te llama con nombres despectivos,

Te dice que nunca haces nada bien,

Te da bofetadas, puñetazos, estrangula o empuja,

Afirma que has dicho/hecho cosas que sabes que no has hecho,

Desecha tu memoria, sentimientos u opiniones como erróneos

Limita tu acceso a los amigos, familia, dinero, trabajo, asistencia sanitaria, medicación y comunidad religiosa,

Te vigila a través de llamadas, textos, redes sociales, o programas que espian,

Controla tu uso de la computadora y del teléfono,

Amenaza con llevarse a tus hijos, hacer que te deporten, que se va suicidar o hacerte daño, a tus seres queridos o mascotas,

Daña tus pertenencias o tu casa,

Retiene o controla tu medicación, incluido el acceso a tus anticonceptivos,

Presiona o te obliga a tener relaciones sexuales, beber o consumir drogas,

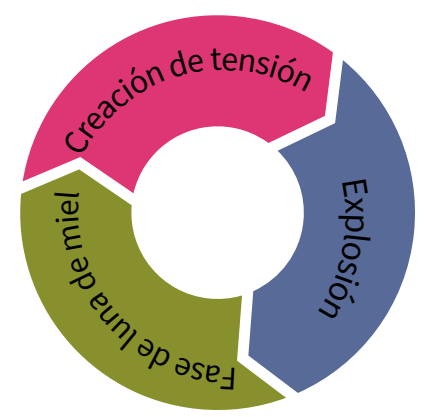
Expone tu información personal, problemas de salud o identidad de género sin tu consentimiento

**Si crees que puedes estar sufriendo VP, llama a nuestra Línea de crisis en cualquier momento al 510-794-6055**

# LÍNEA DE CRISIS 24 HORAS (510) 794-6055

## EL ABUSO ES UN CICLO.

Todas las relaciones comienzan con una fase de apego. Durante este tiempo, las parejas se conocen, pasan tiempo conectándose y mostrando afecto. Puede que reconozcas esa mágica "energía de la nueva relación". Esta fase ocurre tanto en las relaciones sanas como en las abusivas. Los patrones de violencia comienzan a mostrarse después de esta fase.



El abuso es aterrador y confuso. Es un ciclo que suele comenzar con **tensión**. Puedes sentir cuando se acerca la violencia. Tu pareja puede actuar de mal genio o "no ser ellos mismos".

Este aumento de tensión es seguido por una **explosión** -un ataque verbal, una pelea física o un incidente que te hace sentir asustada, enfadada, triste y/o herida.

Después, es posible que tu pareja se disculpe, que te prometa que cambiará o que te compre regalos. Puede que te sientas con esperanza durante esta "**fase de luna de miel**," pero el ciclo suele repetirse.

## NO ES TU CULPA.



## TE CREEMOS.

Duele cuando la persona que se supone que te quiere y cuida te hace daño. Si tienes hijos, puede que también te preocupe su seguridad.

Puede que esperes que tu pareja cambie o que te preguntes si la culpa es tuya. El maltrato no es culpa tuya. Todo el mundo merece sentirse seguro en sus relaciones.

## NO ESTÁS SOLA.

SAVE está aquí para ayudarte, día y noche. Nuestros defensores capacitados te escucharán y apoyarán mientras juntos construyen caminos hacia el empoderamiento y la seguridad. Los servicios de SAVE son gratuitos, confidenciales y están disponibles para cualquier persona que haya sufrido daños por parte de su pareja.

La línea de crisis de 24 horas de SAVE es (510) 794-6055. Hay servicios de interpretación disponibles.



**24 小时危机热线 (510) 794-6055**

我们安排了专业的工作人员不分昼夜地为您提供服务。所有电话均保密。

**协助中心 周一至周五 | 9-5**

我们的工作人员提供随时随地的危机支持和持续性的案件管理，并为您提供一个可以让您吃点东西，拿点洗漱用品，简单休息一下的安全地点。

**安全屋**

如果您有风险，我们可能会提供临时住所。

**无需预约的支持小组**

我们的每周支持小组会提供全方位的支持。

**个人及家庭咨询**

我们通过心理辅导来帮助您和您的孩子。

**临时限制令援助**

我们专业的工作人员会帮助您整理申请家庭暴力限制令所需的文件。

**社区教育**

我们对社区进行有关健康关系和预防暴力的教育。

**住房服务**

我们为有安全住房需求的幸存者提供临时和持久的住房服务。

SAVE提供免费的服务给所有亲密伴侣暴力的幸存者，无论其种族、民族、性别、性取向、移民身份，以及生理或心理需求。

**SAVE** 维护所有人的健康关系。

“我一直生活在悲伤和恐惧中。但自从遇到了 SAVE，我重拾了生活的希望，有了安全感。SAVE 改变了我的生活。”

-Ava, SAVE的服务对象

SAVE 的使命是为我们所服务的所有个人和家庭提供必要的知识和支持，终结亲密伴侣暴力的恶性循环，开始健康的生活之旅。

**SAVE 协助中心**

3155 Kearney St, Suite 220  
Fremont, CA 94538

**接受无预约到访**

或拨打 (510) 574-2250 进行预约

**24 小时危机热线**

(510) 794-6055

WWW.SAVE-DV.ORG

INFO@SAVE-DV.ORG



f @save.dv

ig @saveagainstdv

终结  
亲密  
伴侣  
暴力



**SAVE**<sup>SM</sup>

Safe Alternatives to Violent Environments

创立于1976，提供希望和治愈。

# 什么是亲密伴侣暴力?

24 小时危机热线  
(510) 794-6055



## 我们相信您

那个本该爱您、关心您的人却伤害了您,您一定很伤心。如果您有孩子,您可能也会担心他们的安全。

您可能希望您的伴侣会改变,甚至怀疑是否真的是您自己做的不对。虐待不是您的错。每个人在一段关系中都值得拥有安全感。

## 您不是在孤军奋战

SAVE 会不分昼夜地守护着您。我们专业的工作人员会倾听您的诉说,帮助您获得自主权和安全。SAVE为遭受亲密伴侣暴力的任何人提供保密的免费服务。

SAVE 的24 小时危机热线为 (510) 794-6055。我们可以提供翻译服务。



亲密伴侣暴力 (IPV) 是指一种在亲密关系中被一方用来获得对另一方的权力和控制的伤害模式。它可以发生在任何人身上。亲密伴侣暴力有很多表现。如果您的伴侣存在以下行为,那么您就正在遭受着亲密伴侣暴力:

- 贬低谩骂您,
- 您无论做什么都不对,
- 对您、拳打脚踢、勒掐或推,
- 编造您未说过的话/未做过的事,
- 认为您的记忆、感觉或观点是错误的,
- 限制您与朋友和家人联系,限制您获得金钱、工作、医疗保健、药物和信仰社群的权利,
- 通过电话、短信、社交媒体或间谍软件监控您,
- 控制您对电脑和手机的使用,
- 威胁将您的孩子带走,将您驱逐出境,自杀,或伤害您、您爱的人或宠物,
- 损坏您的财物或房屋,
- 扣留或控制您的药物,包括避孕药,
- 强迫您发生性行为、饮酒或吸毒,
- 在未经您同意的情况下暴露您的个人信息、健康问题或性别身份

## 虐待是一种恶性循环

所有关系都是从**依附阶段**开始。在这一阶段,伴侣们互相了解、联系、表达爱意。您可能意识到了这种神奇的“新关系能量”。这一阶段即可能产生在健康的关系里,也可能产生在虐待的关系里。暴力模式在这一阶段后就会开始显现。



虐待是一种令人恐惧和困惑的行为。它是一个循环,通常从**关系紧张**开始。您可能会感觉到暴力即将来临。您的伴侣可能会表现得脾气暴躁,或者“像是变了个人”。

紧张关系形成后,便进入**爆炸阶段**言语攻击、肢体冲突或让您感到害怕、愤怒、悲伤和/或受伤的事件。

爆发之后,您的伴侣可能会道歉;他们保证以后会改变自己或给您买礼物。在“**蜜月期**”,您会感到充满希望,但虐待通常会再次发生。

如果您认为您可能正在经历亲密伴侣暴力,请随时拨打我们的危机热线  
510-794-6055

这不是您的错