

## Ano ang mga senyales ng karahasang pantahanan at pamilya?

Mayroong mga senyales na maaaring magpahiwatig na nararanasan ng isang tao ang karahasang pantahanan at pamilya. Maaaring sila ay:

- › parang takot sa kanilang kapareha o isang taong malapit sa kanila
- › tumigil pakikipagkita sa kanilang pamilya't mga kaibigan, o tinatapos ang tawag sa telepono kapag ang kanilang kapareha ay nasa paligid
- › mukhang napapabayaang o hindi nagagamit ang kanilang pera o mga gamit
- › ikinukuwento ang pagseselos ng kanilang kapareha, pagkamainitin ang ulo o pagiging mapang-angkin
- › sinasabing pinipilit sila ng kanilang mga kapareha na gumawa ng mga sekswal na bagay
- › naging balisa, malulungkutin, mapagsarili o nawalan ng kumpiyansa
- › mayroong mga pisikal na pinsala tulad ng mga pasa, baling buto, pilay o hiwa, at maaaring nagbibigay ng hindi kapani-paniwalang dahilan ng mga ito
- › Nagdadalawang-isip na iwan ang kanilang mga anak sa kanilang kapareha.

## Saan makakakuha ng tulong

### Emergency (Pulis o Ambulansya)

**Tatlong Zero (000)**

Kung may taong nasa agarang panganib.

### 24 oras na hotline ng kababaihan (DVConnect)

**1800 811 811**

Libre at kumpidensyal na pagpapayo at suporta sa mga kababaihang nakakaranas ng karahasan sa tahanan.

### Serbisyo sa Suporta sa mga Imigranteng Kababaihan

**07 3846 3490**

Pagpapayo at pangangaral sa mga kababaihan mula sa hindi Ingles ang pinagmulang wika tungkol sa karahasang pantahanan at pamilya at karahasang sekswal.

### Helpline ng mga kalalakhian (DVConnect)

**1800 600 636**

Kumpidensyal na tulong sa mga kalalakhian nakakaranas ng mga isyu sa relasyon at pamilya.

### Konektang Pamilya at Bata

**13 32 64**

Libre at kumpidensyal na pagpapayo sa mga pamilyang may mga batang kailangan ng suporta.



Para sa access sa isang interpreter sa sarili mong wika, tumawag sa **13 74 68**.

**Ang lahat ay  
mayroong karapatang  
maramdamang  
ligtas sila  
sa kanilang  
tahanan**

**Impormasyon para makatulong  
na malaman ang mga senyales ng  
karahasang pantahanan at pamilya  
at kung papaano makapagbibigay ng  
suporta.**

[www.qld.gov.au/domesticviolence](http://www.qld.gov.au/domesticviolence)

## Ano ang karahasang pantahanan at pamilya?

Nangyayari ang karahasang pantahanan at pamilya kapag ginagamit ng isang tao sa isang relasyon ang kanyang kapangyarihan para kontrolin, abusuhin o takutin ang isa pang tao. Ito ay nasa iba't ibang porma at maaaring mangyari sa maraming iba't ibang relasyon, kadalasan sa mga pamilya (kabilang ang pinalawak na pamilya at mga in-law) o sa tahanan.

Ang karahasang pantahanan at pamilya ay hindi katanggap-tanggap at maaaring maging isang krimen sa Australia. Hindi kailanman katwiran ang kultura sa karahasang pantahanan at pamilya.

**Maaaring masaktan ng karahasang pantahanan at pamilya ang mga bata.**

## Ano ang maaari mong gawin para suportahan ang isang tao

Kung ang kakilala mo ay nagpapakita ng senyales ng karahasang pantahanan at pamilya, gumawa ng aksyon — maaari ikaw lang ang makakagawa nito. Maaaring makagawa ng pagbabago ang tulong mo.

### Anong dapat mong gawin:

- Makinig sa kung anong sinasabi nila at maniwala sa sinasabi nila sa iyo – huwag mo silang sisisihin.
- Tanungin sila tungkol sa pang-aabuso sa isang panahon at lugar na ligtas at pribado.
- Tulungan silang intindihin kung papaanong maaaring nakakaapekto ang pang-aabuso sa kanila at kanilang mga anak.
- Pag-usapan kung papaano paiigtingin ang kanilang kaligtasan.
- Mag-alok ng praktikal na tulong tulad ng pag-aalaga sa mga bata o pagluluto ng pagkain.
- Igalang ang karapatan nilang magdesisyon, kahit pa hindi ka sumasang-ayon dito.
- Makipag-ugnayan sa inyong lokal na serbisyo sa karahasang pantahanan para sa payo kung papaano pinakamahusay na makatulong nang hindi inilalagay ang iyong sarili at ang mga biktima sa panganib ng kapahamakan.
- Tanungin ang sarili: 'Ang ginagawa ko ba ay nakakaligtas sa taong inaabuso?'

### Anong hindi mo dapat gawin:

- Mamagitan sa isang pisikal na marahas na sitwasyon — kailangan mong tumawag sa pulis sa Tatlong Zero (000).
- Ibunyag ang kinalalagyan o planong pagtakas ng biktima, laluna sa abusadong tao, kanilang kaibigan o pamilya.
- Direktang hamunin ang abusado kapag ang mga senyales ng peligro ay naroroon.

## Anong maaari mong gawin sa inyong komunidad

- Higit na matutunan ang iba't ibang porma ng karahasang pantahanan at pamilya at kilalanin ang mga senyales ng panganib.
- Pag-usapan ang karahasang pantahanan at pamilya at ibukas ito sa lahat.
- Itaguyod ang mga pag-uugali na nagpapakita ng paggalang sa pagitan ng lalaki at babae.
- Itaguyod ang pagkakapantay-pantay ng mga kasarian sa inyong komunidad, samahang relihiyoso o pampalakasan.
- Maging huwaran sa pag-uugali at hamunin ang mga kaibigan, pamilya at miyembro ng komunidad kapag binabalewala nila ang karahasan o sinisisi ang biktima.

**Mahalaga na maghanap ng ekspertong pagpapayo kung sa tingin mo inaabuso ang kakilala mo.**

**Maaaring magkaroon ng malubhang kalalabasan ang karahasang pantahanan at pamilya kabilang na ang kamatayan at malubhang kapinsalaan.**