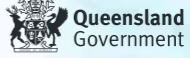


Mayroon kang karapatang maramdamang ligtas ka sa tahanan



Hindi katanggap-tanggap ang karahasang pantahanan at pamilya sa Australia. Maging sino ka man o saan ka man nagmula, maaaring maapektuhan ng karahasang pantahanan at pamilya ang sinuman at umiiral ito sa bawat komunidad.

Kung nabubuhay ka sa pang-aabuso, o nakakaramdam ng takot sa iyong tahanan, hindi mo ito kasalanan. Hindi mo kailangang mahiya.

Ang isang malusog na relasyon ay nagtitiwala, sumusuporta at ligtas. Walang sinuman ang dapat na matakot sa sinuman sa kanilang pamilya.

Mayroong tutulong. Kung pakiramdam mo hindi ka ligtas, ayos lang humingi ng tulong. Kapag kailangan mo ng suporta, tumawag sa:

**Emergency (Pulis o Ambulansya)
Tatlong Zero (000)**

Kung may taong nasa agarang panganib.

24 oras na helpline 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.

Helpline ng mga kalalakihan (DVConnect) 1800 600 636

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

**Lifeline
131 114**

Suporta kung ikaw ay nakakaranas ng personal na krisis sa anumang oras sa umaga o gabi.



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

Hindi kailanman katwiran ang kultura sa karahasang pantahanan at pamilya.

www.qld.gov.au/domesticviolence

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 kadalasang nangyayari sa mga relasyon sa loob ng pamilya o tahanan.

Ang iyong bang kapareha, miyembro ng pamilya o taong nag-aalaga sa'yo ay gumamit o nanakot na gagawin ang anuman sa mga sumusunod na uri ng pang-aabuso?

Abusong pinansyal

- › kinuha ang perang kinita mo o na may karapatan ka (mga benepisyo sa Centrelink)?
- › hindi nagbibigay ng sapat na pera para sa pangangailangan mo o ng mga anak mo?
- › sinusubaybayan o kinokontrol ang pinamimili mo?
- › pinipigilan kang magtrabaho?

Abusong pisikal

- › nanulak, nanuntok, nanakal, nanipa o nambato ng mga bagay sa'yo?
- › pinigilan kang magpagamot o magkaroon ng sapat ng pagkain o tubig?

Abusong sekswal

- › pinuwersa o pinilit kang gawin ang mga aksyong sekswal na ayaw mong gawin (kahit pa kayo kasal)?
- › tinakot kang sasaktan ka kung hindi ka makikipagtalik?

Abusong berbal

- › nagmura o gumamit ng nakakasakit na pananalita sa'yo?
- › ipinahiya, pinintasan o ininsulto ka, laluna sa harap ng publiko?

Abusong emosyonal at sikolohikal

- › pinaramdam sa'yo ang pagiging walang kwenta, pagkahiya, kawalan ng magagawa, pagkabalisa o takot?
- › tinakot kang pisikal na sasaktan ka, ang iyong mga anak, miyembro ng pamilya o mga alagang hayop?
- › itinago ang pasaporte mo o tinakot kang ipapa-deport ka sa Australia?
- › tinakot na iiwanan ka o na tatangayin ang mga anak mo?
- › kinokontrol kung anong susuotin, papanoorin at/o babasahin mo?

Abusong pang-kultura o espirituwal

- › ipinapahiya ka dahil sa pang-kultura o espirituwal na paniniwala at gawi mo?
- › pinipigilan kang gamitin ang gusto mong wika at magpunta sa mga kaganapang pang-kultura o pang-relihiyon?
- › ginagamit na katwiran ang pang-relihiyon o pang-kulturang paniniwala para saktan ka o pilitin kang gawin ang mga bagay na ayaw mong gawin?
- › magbanta kapag hindi nabayaran ang dowry o bigay-kaya?

Abusong sosyal

- › kinokontrol kung saan ka pupunta, kinokontrol kung sino ang kikitain mo, o ikinukulong ka sa bahay o pinipigilan ka sa pakikipagkita sa pamilya't mga kaibigan mo?
- › sinusubaybayan ang mga tawag mo sa telepono at ang social media mo (hal. Facebook, Instagram)?
- › nagiging mapang-angkin at nagseselos kapag nakikipag-usap ka sa iba?

Kung nangyayari sa'yo ang anuman sa mga ito, ito ay karahasang pantahanan at pamilya.