

Filipino

Tagalog



*Karapatan mo ang maging ligtas  
at malaya mula sa karahasan  
at pang-aabuso*

Ang **24/7** na sentrong tumutugon sa  
karahasan sa tahanan sa buong estado  
sa pamamagitan ng paghadlang dito,  
pagbibigay ng suporta at pagtatanggol

Para sa suporta at impormasyong kompidensiyal,  
tumelepono sa toll free na

**1800 015 188**



## Ano ang karahasan sa pamilya?

- Abusong pisikal o sekswal
- Abuso sa damdamin o isip
- Abuso sa kabuhayan gaya ng hindi pagbibigay ng pera o mga yaman ng pamilya
- Pagbabanta o pamimilit
- Inilalayo ka sa iyong pamilya at mga kaibigan
- Sinasaktan ang mga bagay na mahal mo tulad ng mga paboritong hayop, at personal mong mga gamit
- Kinikontrol o dinodominahan ka kaya natatakot ka para sa iyong kaligtasan o kapakanan ng ibang tao
- Nakakarinig, nakakasaksi, o kaya ay nasasabak ang iyong anak sa mga epekto ng karahasan

*“Lahat ay may karapatang  
mabuhay nang ligtas  
sakarahasan, takot  
at panggigipit”*



## Karahasan sa Pamilya:

- Ay kadalasang ginagawa ng kalalakihan sa kababaihan, mga bata at iba pang mahihinang tao
- Maaaring mangyari kaninuman
- Naaapektuhan ang mga bata at ang kanilang kalusugang pisikal, isip at damdamin
- Naaapektuhan ang buong komunidad saan man ito, anuman ang lagay ng kabuhayan dito at kalusugan, edad, kultura, kasarian, kakayahan, lahi o relihiyon
- Higit na nakasasama sa kalusugan ng kababaihang nasa edad 15-45 kaysa sa ibang mas kilalang panganib



## Ang mga hakbang na ligtas ay makakatulong sa iyo:

- Upang magpasya para sa mas ligtas na kinabukasan
- Sa matitirhan o kanlungan sa oras ng emerhensiya
- Sa paghahanap ng bago at ligtas na matitirhan
- Sa impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan, matatanggap at pagpipilian
- Upang iwan ang iyong tahanan (kahit pansamantala lang) hanggang mapanagot ang nag-aabuso
- Upang manatiling ligtas sa sarili mong tahanan, kasama ng iyong mga anak, habang ang nag-aabuso ay pinag-uutos ng batas na lumisan
- Sa pamamagitan ng adbokasiya kasama ang ilang sumusuportang serbisyo, pulisya at hustisiya sa krimen
- Sa pag-uugnay sa iyo sa mga lokal na tagasuportang ahensiya sa buong estado
- Upang bigyan ng suporta at impormasyon sa telepono ang mga walang kasalanang miyembro ng pamilya at kaibigan

*"Napakahalaga ng pagtawag sa telepono lalo't ang nakikinig sa 'yo ay kapwa-babae... pakiramdaman mo ay may umuunawa sa 'yo, may tumutulong at hindi ka nag-iisa."*





Ang mga serbisyo namin:

- Nagbibigay kami ng tulong at payo sa telepono 24/7 tungkol sa mga karahasan sa pamilya
- Sinusuri namin ang mga kuwento at karanasang maaaring magdulot ng panganib
- Nagbibigay ng matutuluyan kapag may emerhensiya
- Nagpaplano ng mga hakbang para sa kaligtasan
- Suporta
- Impormasyon
- Pagtatanggol
- Pagsasangguni

*Ang mga pangkalahatang pangkalahatang sa pamilyang kawani ay mga babaing sinanay nang propesyonal na sumusuporta sa kababaihan*

**Para sa karagdagang  
impormasyon, bumisita sa  
[safesteps.org.au](http://safesteps.org.au)**

**Para sa suporta at impormasyong kompidensiyal,  
tumelepono sa toll free na**

**1800 015 188**