

Hindi kailanman ok ang karahasan sa pamilya

Kung dumaranas ka ng karahasan sa pamilya maaari kang makaramdam ng pagkatakot, pagkalito o pangamba – ito ay isang normal na reaksyon.

Mahalagang tandaan mo na **hindi kailanman ok** ang pang-aabuso sa isang relasyon, anuman ang kalagayan. Maaaring magdahilan ang abusadong tao upang bigyang-katwiran ang kanyang pagiging marahas.

Ngunit hindi mo kasalanan ang karahasan. Ang may pananagutan sa karahasan ay laging ang abusadong tao.



Ano ang safe steps?

Ang **safe steps** ay ang Sentro ng Pagtugon sa Karahasan sa Pamilya na unang serbisyong pagtugon sa buong estado ng Victoria para sa mga kababaihan at mga batang dumaranas ng karahasan sa pamilya. Tinutulungan namin ang kababaihan at mga bata na makatakas sa karahasan sa pamilya at mabuhay nang malaya sa pang-aabuso.

Kung ikaw o ang iyong kakilala ay nangangailangan ng tulong...

Tumawag sa safe steps 24/7 sa 1800 015 188 para sa kompidensyal na suporta at impormasyon.

Magagamit ang serbisyo ng tagasalin.

Ang **safe steps** ay isang LGBTIQA-friendly at serbisyo na may paggalang sa (mga) kultura. Tinitiyak namin ang pagtulong sa lahat ng kababaihan (kabilang ang transgender at transfeminine na mga indibidwal) at lahat ng mga bata anuman ang etnisidad, lahi, piniling kasarian, relihiyon, edad at pisikal na kakayahan.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang safesteps.org.au



• Tumugon • Iwasan • Maka-recover



Mayroon kang karapatang mabuhay nang malaya mula sa karahasan sa pamilya.



Ang inyong pambuong-estadong sentro ng pagtugon sa karahasan sa pamilya para sa interbensyon, suporta at adbokasya



Ano ang karahasan sa pamilya?

Ang karahasan sa pamilya ay anumang **pagbabanta o mapang-abusong pag-uugali** na nangyayari sa pagitan ng mga miyembro ng pamilya o sa magkarelayon na nagiging dahilan upang ang taong dumaranas ng ganitong mapang-abusong pag-uugali ay makaramdam ng **takot para sa kaniyang** kaligtasan or sa kaligtasan ng ibang tao.

Kabilang sa karahasan sa pamilya...

- Pang-aabusong pisikal o sekswal.
- Emosyonal o pangkaisipang pang-aabuso
- Pinansyal na pang-aabuso tulad ng hindi pagbibigay ng pera
- Pagkontrol sa maaari mong gawin o hindi maaaring gawin
- Ilayo ka sa pamilya at mga kaibigan
- Pagpigil sa iyong umalis ng bahay
- Pagbabanta sa iyo o sa ibang tao tulad ng mga bata o iba pang kamag-anak
- Pananakit ng mga bagay na mahal mo tulad ng mga alagang hayop o personal na pag-aari

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa karahasan sa pamilya, bisitahin ang safesteps.org.au

Paano makakatulong ang *safe steps*

- Kapag tumawag ka sa linya ng telepono ng **safe steps 24/7** sa **1800 015 188** makakausap mo ang isang tulong-manggagawa na propesyonal na sinanay sa karahasan sa pamilya.

Matutulungan ka ng isang suportang-manggagawa...

- Tingnan ang mga pagpipilian upang madagdagan ang iyong kaligtasan, kung nais mo mang manatili sa relasyon o umalis
- Lumikha ng plano para sa personal na kaligtasan na idinisenyo upang ikaw at ang iyong anak ay manatiling ligtas
- Pag-access sa isang agarang ligtas na tirahan para sa iyo, sa iyong mga anak at sa iyong alagang hayop (kung mayroon man)
- Manatili sa iyong tahanan, kasama ang iyong mga anak, habang inaatasan ng batas na umalis ang abusado
- Unawain ang iyong legal na karapatan at sariling karapatan
- Makipag-ugnayan sa Pulis o mag-aplay para sa isang kautusan na interbensyon
- Makipag-ugnayan sa lokal na mga ahensiya ng suporta sa inyong lugar

Nag-aalala ka ba para sa taong kakilala na nakakaranas ng karahasan sa pamilya o pang-aabuso?

Kung nag-aalala ka na ang isang kaibigan, miyembro ng pamilya, kasamahan, kapitbahay o iba pang kakilala mo ay dumaranas ng karahasan sa pamilya, mangyaring tumawag sa telepono ng **safe steps 24/7 na 1800 015 188**.

Isang tulong-manggagawa ng **safe steps** na espesyalista sa karahasan sa pamilya ang maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa pinakamahusay na paraan upang lapitan ang isang tao, tulungan siya at ipaalam sa kaniya ang tungkol sa serbisyong maaaring makatulong kabilang ang **safe steps**.

Para sa karagdagang impormasyon, maaari kang bumisita sa safesteps.org.au/information-for-family-friends.