

## Fact Sheet 2

# Ano ang aking magagawa upang tulungan ang isang tao na dumaranas ng karahasan sa tahanan, pamilya at karahasang-sekswal?

Ang Domestic, family and sexual violence (DFSV) (Karahasan sa tahanan, pamilya at karahasang-sekswal) ay isang paksa na maaaring mahirap pag-usapan. Ito ay maaaring ituring na bawal na paksa o isang pribado, at pampamilyang isyu. Kung makikilala mo ang mga palatandaan na hindi tama ang mga bagay, mayroon kang magagawa.

### Paano ko itatanong sa isang tao kung siya ay dumaranas ng DFSV?

Mahalaga na magbigay ng suporta at tulongang panatilihin ligtas ang isang tao na maaaring dumaranas ng DFSV. Lumikha ng ligtas na kapaligiran para sa kanya upang magbahagi ng kanyang mga karanasan. Pumili ng tahimik na oras upang mag-usap, kapag ang karahasan ay hindi nangyayari, o wala doon ang tao na gumagawa ng DFSV.

Hayaang magsalita ang tao sa sarili niyang oras; huwag siyang itulak na magsabi nang higit pa kaysa sa handa niyang sabihin. Kung ang tao na kausap mo ay hindi nag-reaksyon gaya ng inaasahan mo, huwag mong isiping ito ay dahil sa iyo. Mas mabuting kausapin siya tungkol sa mga bagay na napansin mo na nakabalisa sa iyo, kaysa magbigay ng iyong opinyon. Maaari mong tangkaing magtanong gaya ng:

- Iniisip ko kung OK ba ang lahat sa inyong bahay?
- Napansin ko na may mga pasa ka. Paano nangyari iyan? May gumawa ba niyan sa iyo?
- Napansin ko na tila natatakot ka sa iyong partner (o iba pang tao na sinususpetsa mo ay nanakit sa kanya). Tama ba? OK ba ang lahat?
- Bigyan siya ng pagkakataong makipag-usap nang pribado. Humandang makinig ngunit huwag siyang puwersahin na magsalita kung hindi pa siya handa.

### Paano ako makakatulong?

Ang paraan kung paano ka nakikinig at tumutugon sa mga tao na dumaranas ng DFSV ay makagagawa ng pagkakaiba sa indibidwal at sa pamilya.

Mahalagang makinig at maging masuporta, gayunpaman, mahalaga na hayaan mo ang mga tao na magpasya kapag handa na sila. Kabilang sa ilang mga paraan kung paano masusuportahan ang mga tao ang:

- Sa isang emerhensya o kung nasa panganib ngayon ang isang tao, tumawag sa 000 kaagad.
- Paniwalaan sila at ituring na seryoso ang kanilang mga pagkatakot. Ito ay mahalaga kahit na ano ang saloobin mo sa tao o mga tao na nanakit sa kanila.
- Makinig nang hindi sasabad o manghuhusga.
- HUWAG NA HUWAG sisihin ang tao na dumaranas ng karahasan sa nangyari sa kanya. Ang karahasan ay hinding-hindi OK.
- Huwag gumawa ng mga dahilan para sa tao na nanakit sa kanya
- Unawain na maaaring siya ay hindi pa handa, o maaaring hindi ligtas, na lumisan.
- Huwag tangkaing pilitin siyang gawin ang sa palagay mo ay pinakamabuti.

- Tandaan na ang karahasan sa tahanan at pamilya ay hindi lang pisikal.
- Tumulong sa mga praktikal na paraan – sa transportasyon, mga appointment, pag-aalaga ng bata, o isang lugar na matutuluyan.
- Tulungan siyang tumingin ng mga opsyon. Ikaw o ang tao na iyong sinusuportahan ay maaaring tumawag sa 1800RESPECT o bumisita sa website ng 1800RESPECT para sa karagdagang impormasyon at suporta.
- Ilang mga tao ang maaaring mangailangan ng tulong ng isang serbisyo ng pagtataguyod upang pag-aralan ang mga opsyon o kumontak sa 1800RESPECT. Makakakita ka ng isang serbisyo ng pagtataguyod sa inyong pook sa pamamagitan ng pagtingin sa direktoryo ng kanilang mga serbisyo.

### Kanino ko sila maisasangguni?

Laging may impormasyong makukuha upang tulungan kang makagawa ng may-kaalaman at angkop na pagsangguni. Ang sumusunod na mga serbisyo ay nagbibigay ng impormasyon at suporta:

- **1800RESPECT** (1800 737 732)(24/7)  
Ang National Sexual Assault, Domestic Family Violence Counselling Service ay nagbibigay ng pagpapayo sa telepono at sa online para sa mga tao na dumaranas ng karahasan, ang kanilang mga kaibigan at pamilya pati rin mga manggagawa at propesyonal.
- **Australian Refugee Association**  
08 8354 2951  
Nagbibigay ng hanay ng mga serbisyo upang suportahan ang mga bagong komunidad at kararating lang na indibidwal.
- **Domestic Violence Crisis Service**  
1800 800 098 (24hrs)  
Nagbibigay ng suporta, ligtas na mga opsyon at mga serbisyo para sa mga kababaihan at mga bata na naapektuhan ng karahasan sa tahanan at pamilya. Maisasangguni rin ng DVCS ang mga kababaihan sa angkop na mga serbisyon Aborihinal at Iba't ibang Kultura at Wika.

- **Migrant Women's Support Service Inc**  
08 8346 9417 o 1800 800 098  
Ang mga kawani na may dalawang wika at kultura ay maaaring makatulong sa mga migranteng kababaihan na mula sa iba't ibang kultura at wika sa mga hindi ligtas na pakikipagrelasyon at nasa panganib ng karahasan. Sila ay nakikipagtulungan sa mga serbisyo ukol sa karahasan sa tahanan at iba pang mga tagapagbigay ng serbisyo, kabilang ang mga propesyonal na interpreter, at nauunawaan ang pangangailangan para sa pagiging kompidensyal ng kliyente.
- **Nunga Mi:Minar**  
08 8367 6474 or 1800 003 308  
Isang serbisyon sumusuporta sa mga Aborihinal na kababaihan at mga bata na namumuhay o tumatakas mula sa karahasan sa pamilya.
- **Yarrow Place Rape and Sexual Assault Service**  
8226 8777 or 1800 817 421  
Isang libre at kompidensyal na serbisyo para kaninuman na nagahasa o naatakeng-sekswal.

### Saan ako makakahanap ng higit pa tungkol sa DFSV?

May makukuhang isang hanay ng mga mapagkukunan sa online upang tulungan kang mas mabuting maunawaan ang DFSV. Kabilang dito ang:

Break the Cycle  
[breakthecycle.sa.gov.au](http://breakthecycle.sa.gov.au)  
Our Watch  
[www.ourwatch.org.au](http://www.ourwatch.org.au)  
Stop it at the start  
[www.respect.gov.au](http://www.respect.gov.au)  
White Ribbon  
[www.whiteribbon.org.au](http://www.whiteribbon.org.au)  
WSSSA  
[www.womenssafetyserives.com.au](http://www.womenssafetyserives.com.au)

Ito ay isa sa 4 na Papel-Kaalaman tungkol sa DFSV. Ang karagdagang impormasyon sa pagkilala at pagtugon sa DFSV ay makukuha sa Papel-Kaalaman 1. Upang alamin ang tungkol sa pagtataguyod ng pagkakapantay-pantay ng kasarian at paggalang, tingnan ang Papel-Kaalaman 3 at 4.



Government  
of South Australia



**MCCSA**  
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK  
THE  
CYCLE**  
OF DOMESTIC ABUSE