

PANG-AABUSO

SA TAHANAN



Ang malusog at maayos na relasyon ay kung saan sa pakiramdam mo ay ligtas at masaya.

Minsan ang pag-uugali ng ibang tao sa isang relasyon ay maaaring maging sanhi ng iyong pakiramdam na hindi ligtas at hindi masaya. Marahil ay gumagawa sila ng mga pagbabanta, karahasan, walang kontrol sa pera, minsa'y pinapasama ka nila o tinutulak ka nila na gumawa ng mga bagay na ayaw mong gawin.

Minsan ito ay maaaring magpatuloy pagkatapos ng relasyon.



**Ito ay
maaaring
pang-aabuso.**

Kahit sino ay maaaring makaranas ng pang-aabuso sa isang relasyon. Wala itong pinagkaiba kung saan ka nanggaling, kung ikaw ay lalaki o babae, bata o matanda, sa parehong kasarian, bakla o tomboy, kasal o magnobyong at magnobyang, o kahit hiwalay.

Kahit sino ay maaaring makaranas ng pang-aabuso sa isang relasyon. Wala itong pinagkaiba kung saan ka nanggaling, kung ikaw ay lalaki o babae, bata o matanda, sa parehong kasarian, bakla o tomboy, kasal o magnobyong at magnobyang, o kahit hiwalay. Mayroong iba't ibang uri ng pang-aabuso, ngunit ito ay palaging tungkol sa pagkakaroon ng kapangyarihan at kontrol sa iyo.

Kung ang sagot mo ay oo sa sumusunod na mga katanungan, maaaring ikaw ay nasa isang relasyon na nagpapalungkot sa iyo o hindi ligtas dahil sa pang-aabuso.

PANG-AABUSONG PANG-PINANSYAL



Ang iyong kapareha ba ay:

- Pinigilan ka sa paggamit ng iyong sariling pera?
- Diniktahan ka sa paggamit ng iyong sariling pera?
- Pinigilan kang magbukas ng sariling account sa bangko?
- Kumuha ng pautang sa iyong pangalan nang walang pahintulot?
- Binenta ang iyong gamit o mga gamit nang walang pahintulot?
- Pinigilan kang magtrabaho?





EMOSYONAL NA PANG-AABUSO

Ang iyong kapareha ba ay:

- Tinawag ka sa iba't ibang pangalan o nilalait ka at ibinababa ang iyong pagkatao?
- Sinisi ka sa mga pagtatalo kahit alam mong hindi mo kasalanan?
- Hindi binigyan importansya ang kaniyang nagawa na naging dahilan ng iyong pagkagalit?
- Pinigilan kang makita ang iyong pamilya o mga kaibigan?
- Gumawa ng hindi makatwirang mga kahilingan para sa iyong atensyon?
- Inaakusahan ka na nakikipagligawan o nakikipagrelasyon sa iba kahit hindi totoo?
- Diniktahan ka kung ano ang isusuot, kanino pwedeng makipagkita, saan pupunta at kung ano ang iisipin?
- Binantayan ang iyong mga profile sa social media?
- Ibinahagi ang mga larawan o video mo nang walang pahintulot?
- Sinubaybayan ang iyong lokasyon nang walang pahintulot?
- Nag-demand ng access sa iyong telepono?



PANG-AABUSONG SEKSWAL

Maaaring mangyari ang sekswal na pang-aabuso sa sinuman.

Ang iyong kapareha ba ay:

- Hinawakan ka sa paraang ayaw mong hawakan?
- Gumawa ng mga sekswal na kahilingan na hindi mo gusto?
- Sinaktan ka ba habang kayo'y nagtatalik?
- Pinilit kang pakikipagtalik ng walang proteksyon – halimbawa, ang hindi paggamit ng condom?
- Pinilit kang gawin ang mga bagay na hindi mo gusto?
- Kinuhanan ka ng bidyo o larawan ng walang pahintulot?
- Ibinahagi sa iba ang iyong mga bidyo at mga larawan ng walang pahintulot?

**Walang sinuman
ang may
karapatang
makipagtalik sa
iyo, o hawakan
ka sa isang
sekswal na
paraan kung
ayaw mong
gawin nila ito sa
iyo, kahit na ang
taong iyon ay
iyong kapareha.**



MGA BANTA AT PANANAKOT

Ang iyong kapareha ba ay:

- Nagbanta na sasaktan o papatayin ka?
- Nagbanta na isusumbong ka sa Pulis o Serbisyong Panlipunan?
- Sinira ang mga bagay na pag-aari mo?
- Nagbanta na papatayin ang kanilang sarili?
- Nagbanta na sasaktan ang iyong anak o mga anak?
- Nagbanta na sasaktan ang iyong mga alagang hayop?
- Binasa ang iyong mga elektronikong mensahe, mensahe sa telepono, o liham?
- Sinadya kang takutin?
- Pag-tripan, asarin o sundan ka?
- Nakipag-ugnayan sa iyo kahit hiniling mo sa kanila na iwan kang mag-isa?



MGA BANTA AT PANANAKOT

Ang iyong kapareha ba ay:

- Nagbanta na sasaktan o papatayin ka?
- Nagbanta na isusumbong ka sa Pulis o Serbisyong Panlipunan?
- Sinira ang mga bagay na pag-aari mo?
- Nagbanta na papatayin ang kanilang sarili?
- Nagbanta na sasaktan ang iyong anak o mga anak?
- Nagbanta na sasaktan ang iyong mga alagang hayop?
- Binasa ang iyong mga elektronikong mensahe, mensahe sa telepono, o liham?
- Sinadya kang takutin?
- Pag-tripan, asarin o sundan ka?
- Nakipag-ugnayan sa iyo kahit hiniling mo sa kanila na iwan kang mag-isa?



Anong magagawa mo?

Ang bawat tao'y may karapatang makaranas ng ligtas at masayang relasyon. Narito ang ilang mga opsyon kung hindi mo gagawin.

Para mag-ulat ng krimen, makipag-ugnayan sa Royal Falkland Islands Police sa:

28000 o **reception@police.gov.fk**

Upang mag-ulat ng kumpidensyal mangyaring gamitin ang kumpidensyal na linya sa **28111** o magiwan ng mensahe sa **safe@police.gov.fk**

Kung sa palagay mo
ikaw ay nasa panganib,
tawagan ang numerong
999 at hanapin ang
kapulisan

Sabihin sa isang propesyonal na pinagkakatiwalaan mo.

Kung ang leaflet na ito ay nagbigay ng anumang alalahanin sa kalusugan ng isip para sa iyo at gusto mong makipag-usap sa isang tao, mangyaring makipag-ugnayan sa Emotional Wellbeing Service sa

EmotionalWellbeingService@kemh.gov.fk o sa numerong **28082**.



Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong pag-uugali sa mga relasyon, mangyaring makipag-ugnayan kay Laura Aston ang Probation Officer sa mga numerong **27296 / 52610** o magiwan ng mensahe sa **probation.social@kemh.gov.fk**

Ang CAB ay isang libreng independyente, kumpidensyal na taga-payo at nagbibigay ng impormasyon na maaaring magbigay ng suporta sa ilang mga bagay. Ang kanilang numero ay **55355** o magiwan ng mensahe sa **cab@horizon.co.fk**





**Naniniwala kami na
ang pag-ibig ay
walang intensyong
masama, at ang lahat
ay may karapatang
maging ligtas at
masaya**

PagmamahalRespeto