Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Who can help you?

For services in your state, in this language, please click:

NSW	Sino ang makatutulong sa inyo sa NSW?
VIC	Sino ang makatutulong sa inyo sa Victoria?
QLD	Sino ang makatutulong sa inyo sa Queensland??
WA	Sino ang makatutulong sa inyo sa WA?
SA	Sino ang makatutulong sa inyo sa SA?
TAS	Sino ang makatutulong sa inyo sa Tasmania?
ACT	Sino ang makatutulong sa inyo sa ACT?

Sino ang makatutulong sa inyo sa NSW?

Mga Linya sa Panganib (Crisis Lines)

Pulisya *(Police)*	000
Kagawaran ng mga Paglilingkod Pang-Komunidad Linya ukol sa Karahasan sa Tahanan (24 na oras) *(Department of Community Services Domestic Violence Line) (24 hours)*	1800 656 463
Sentrong Pangkagipitan sa NSW Na Nauukol sa Abusong Pangkasarian *(NSW Rape Crisis Centre)*	(02) 9819 6565 1800 424 017 (sa mga probinsiya ng NSW lamang)

Iba Pang Makabuluhang mga Paglilingkod

Pagsasalaysay ng mga Kababaihang Mandarayuhan *(Immigrant Women's Speakout)*	(02) 9635 8022
Pagsasaling-Wika at Pagsasaling- Paliwanag na Paglilingkod *(Translating and Interpreting Service)*	13 14 50 (24 na oras, 7 araw sa isang linggo)
Bahay Kublihan at Dulugan ng Kababaihan *(Women's Refuge and Resource Centre)*	(02) 9518 8379
Paglilingkod Pang-Kaalaman at Sanggunian Para sa mga Kababaihan *(Women's Information and Referral Service)*	1800 817 227
Sentrong Dulugang Pambatas ng mga Kababaihan *(Women's Legal Resources Centre)*	(02) 9749 5533 o 1800 801 501 TTY 1800 674 333
Paglilingkod Pangmungkahi Hinggil sa Karahasan sa Tahanan *(Domestic Violence Advocacy Service)*	(02) 9637 3741 o 1800 810 784 (mga tawag sa NSW- sarado buong araw tuwing hapon ng Lunes at Miyerkoles)
Proyektong Laban sa Karahasan Sa Tomboy at Bakla *(Lesbian and Gay Anti-Violence Project)*	1800 637 360
Sentrong Pambatas Dulugan ng NSW Ukol sa mga Kababaihang Aborihines *(NSW Aboriginal Women's Legal Resources Centre)*	(02) 9569 3847 o 1800 686 587

The above details are current as at 1 September 1999

DESIGN, TRANSLATION & INTERNET PUBLISHING BY ETHNIC LINKS (02) 6254 3770

Filipino Tagalog
New South Wales

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Isinagawa ng Tanggapang Komonwelt ng Katayuan ng Kababaihan sa tulong ng Kagawaran ng Kababaihan ng NSW at ng Konseho ng Komunidad ng Victoria Laban sa Karahasan

(Prepared by the Commonwealth Office of the Status of Women with assistance from the NSW Department for Women and the Victorian Community Council Against Violence)

Maaari kayong gumawa ng maraming kopya ng polyetong ito kung ninanais

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Maraming kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan na kalimitan ay nangyayari sa kanilang sariling tahanan. Ang karahasan ay maaaring ang pang-iinsulto, mga pagbabanta, pambubugbog, paggamit ng mga armas at pang-aabusong sekswal. Ang pang-aabuso ng damdamin, ng pag-iisip o pinansiyal ay ginagamit din para kontrolin at takutin ang mga kababaihan. Ito ay nangyayari sa mga kababaihan, anuman ang edad at kahit saang bansa, maging ito ay mayaman o mahirap.

Ang pagtatanggol sa inyong sarili (at sa inyong mga anak) laban sa karahasan ay isang mahalagang hakbang na dapat gawin. Mahalagang tandaan na ang karahasan ay nangyayari sa maraming babae: mga asawa, mga kapareha, mga ina at mga anak na babae.

Sa Australya, isang krimen para kangino man, kabilang ang inyong asawa o kapareha, kamag-anak o kaibigan, na kayo o ang inyong mga anak ay saktan, takutin upang saktan o patayin, o kayo ay piliting makipag-talik.

Kung nararanasan ninyo ang ganitong uri ng karahasan at ang inyong kaligtasan ay nanganganib, maaari agad kayong tumawag sa pulis sa 000. Kung kayo ay isang kaibigan, kamag-anak, kapit-bahay o kasamahan sa trabaho ng babaeng sinasaktan, bigyan siya ng impormasyon galing sa polyetong ito at ialok ang inyong tulong.

Kung kayo ay naabuso, o natatakot na kayo ay maaaring maabuso at ayaw ninyong tumawag ng pulis, maari kayong:

- tumawag sa alinmang serbisyo na nasa likod ng polyetong ito - sila ay maaaring kumuha ng taga-saling wika sa telepono (telephone interpreter).
- umalis sa inyong bahay kung sa palagay ninyo ay magiging ligtas kayo.
- makipag-usap sa isang kaibigan.

Sa Australya, makakukuha kayo ng "Proteksiyong Kautusan" (protection order), ito ay isang kautusan na magbibigay sa inyo ng proteksiyon laban sa karahasan ng inyong asawa o kapareha. Ang kautusan ay maaaring magsabi sa inyong asawa na lumayo sa inyo at huwag kayong saktan o takutin. Kung susuwayin niya ang kautusang ito, maaari kayong magreklamo sa pulis at siya ay maaaring arestuhin. Ang 'Protection Order' ay hindi isang kaparusahan at hindi nagbibigay ng kriminal rekord. Ang alinmang serbisyo sa likod ng polyetong ito ay makakapagbigay-payo sa inyo ukol proteksiyong kautusan at / o tulungan kayo sa pagkuha nito.

Kung kayo ay naging biktima ng pang-aabusong sekswal ng isang estranghero o ng isang kakilala ninyo (o ng isang nananakot at nagtatangkang kayo ay abusuhin), maari kayong tumawag sa pulis sa 000 o sa sexual assault o rape crisis service. Ang mga serbisyong ito ay makakatulong sa inyo kahit pa hindi kayo magreklamo sa pulis. Sila ay maaari ding kumuha ng taga-saling wika para sa inyo.

Tandaan na hindi ninyo kailangang dumanas ng karahasan. Marami ring kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan sa kanilang buhay. Hindi kayo nag-iisa. Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa alinmang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito, makakakuha kayo ng payo, taguyod at tulong. Marahil ay umaasa kayo na matitigil na ang karahasan, ngunit kadalasan ay lalo lamang itong lumulubha. Kailanman ay hindi pa huli na magsimula ng isang bagong yugto sa inyong buhay.

INDEX

Sino ang makatutulong sa inyo sa Victoria?

Mga Linya sa Panganib (Crisis Lines)

Pulisya *(Police)*	000
Linya sa Panganib *(Crisis Line)*	136 169
Paglilingkod sa Panganib sa Karahasan sa Tahanan para sa mga Kababaihan (24 na oras) *(Women's Domestic Violence Crisis Service) (24 hrs)*	(03) 9373 0123 1800 015 188
Mga Sentrong Laban sa Abusong Pangkasarian *(Centres Against Sexual Assault)*	(03) 9344 2210
Lampas sa mga Orasang Paglilingkod Panlawakang Pang-Estado Para sa Abusong Pangkasarian *(After Hours Statewide Sexual Assault Service)*	(03) 9349 1766
Lampas sa mga Orasang Paglilingkod para sa mga tawag na pang-probinsiya *(After Hours rural calls)*	1800 806 292

Iba Pang Makabuluhang mga Paglilingkod

Paglilingkod sa mga Kababaihang Mandarayuhan Hinggil sa Karahasan sa Tahanan	(03) 9898 3145
Pagsasaling-Wika at Pagsasaling-Paliwanag (24 na oras)	131 450 o 1800 112 477
Kalipunan ng mga Sentrong Pang-Komunidad Pambatas *(Federation of Community Legal Centres)*	(03) 9602 4949
Sentrong Dulugang Pambatas Pangkababaihan *(Women's Legal Resource Centre)*	(03) 9428 2899
Sangguniang Paglilingkod na Nauukol sa Kalalakihan (para sa mga kalalakihang marahas o abusado sa tahanan at gustong baguhin ang kanilang pag-uugali) *(Men's Referral Service – for men who are violent or abusive in the home and want to change their behaviour)*	(03) 9428 2899 (ika-12 ng hapon hanggang ika-9 ng gabi, Lunes hanggang Biyernes) 1800 065 973

The above details are current as at 1 September 1999

DESIGN, TRANSLATION & INTERNET PUBLISHING BY ETHNIC LINKS (02) 6254 3770

Filipino Tagalog
Victoria

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Isinagawa ng Tanggapang Komonwelt ng Katayuan ng Kababaihan sa tulong ng Kagawaran ng Kababaihan ng NSW at ng Konseho ng Komunidad ng Victoria Laban sa Karahasan

(Prepared by the Commonwealth Office of the Status of Women with assistance from the NSW Department for Women and the Victorian Community Council Against Violence)

Maaari kayong gumawa ng maraming kopya ng polyetong ito kung ninanais

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Maraming kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan na kalimitan ay nangyayari sa kanilang sariling tahanan. Ang karahasan ay maaaring ang pang-iinsulto, mga pagbabanta, pambubugbog, paggamit ng mga armas at pang-aabusong sekswal. Ang pang-aabuso ng damdamin, ng pag-iisip o pinansiyal ay ginagamit din para kontrolin at takutin ang mga kababaihan. Ito ay nangyayari sa mga kababaihan, anuman ang edad at kahit saang bansa, maging ito ay mayaman o mahirap.

Ang pagtatanggol sa inyong sarili (at sa inyong mga anak) laban sa karahasan ay isang mahalagang hakbang na dapat gawin. Mahalagang tandaan na ang karahasan ay nangyayari sa maraming babae: mga asawa, mga kapareha, mga ina at mga anak na babae.

Sa Australya, isang krimen para kangino man, kabilang ang inyong asawa o kapareha, kamag-anak o kaibigan, na kayo o ang inyong mga anak ay saktan, takutin upang saktan o patayin, o kayo ay piliting makipag-talik.

Kung nararanasan ninyo ang ganitong uri ng karahasan at ang inyong kaligtasan ay nanganganib, maaari agad kayong tumawag sa pulis sa 000. Kung kayo ay isang kaibigan, kamag-anak, kapit-bahay o kasamahan sa trabaho ng babaeng sinasaktan, bigyan siya ng impormasyon galing sa polyetong ito at ialok ang inyong tulong.

Kung kayo ay naabuso, o natatakot na kayo ay maaaring maabuso at ayaw ninyong tumawag ng pulis, maari kayong:

- tumawag sa alinmang serbisyo na nasa likod ng polyetong ito - sila ay maaaring kumuha ng taga-saling wika sa telepono (telephone interpreter).
- umalis sa inyong bahay kung sa palagay ninyo ay magiging ligtas kayo.
- makipag-usap sa isang kaibigan.

Sa Australya, makakukuha kayo ng "Proteksiyong Kautusan" (protection order), ito ay isang kautusan na magbibigay sa inyo ng proteksiyon laban sa karahasan ng inyong asawa o kapareha. Ang kautusan ay maaaring magsabi sa inyong asawa na lumayo sa inyo at huwag kayong saktan o takutin. Kung susuwayin niya ang kautusang ito, maaari kayong magreklamo sa pulis at siya ay maaaring arestuhin. Ang 'Protection Order' ay hindi isang kaparusahan at hindi nagbibigay ng kriminal rekord. Ang alinmang serbisyo sa likod ng polyetong ito ay makakapagbigay-payo sa inyo ukol proteksiyong kautusan at / o tulungan kayo sa pagkuha nito.

Kung kayo ay naging biktima ng pang-aabusong sekswal ng isang estranghero o ng isang kakilala ninyo (o ng isang nananakot at nagtatangkang kayo ay abusuhin), maari kayong tumawag sa pulis sa 000 o sa sexual assault o rape crisis service. Ang mga serbisyong ito ay makakatulong sa inyo kahit pa hindi kayo magreklamo sa pulis. Sila ay maaari ding kumuha ng taga-saling wika para sa inyo.

Tandaan na hindi ninyo kailangang dumanas ng karahasan. Marami ring kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan sa kanilang buhay. Hindi kayo nag-iisa. Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa alinmang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito, makakakuha kayo ng payo, taguyod at tulong. Marahil ay umaasa kayo na matitigil na ang karahasan, ngunit kadalasan ay lalo lamang itong lumulubha. Kailanman ay hindi pa huli na magsimula ng isang bagong yugto sa inyong buhay.

INDEX

Sino ang makatutulong sa inyo sa Queensland?

Mga Linya sa Panganib (Crisis Lines)

Pulisya *(Police)*	000
Teleponong Pantulong Laban sa Karahasan sa Tahanan (24 na oras) *(Domestic Violence Telephone Service) (24 hours)*	1800 811 811 TTY 1800 812 225
Teleponong Pantulong sa Pagbibigay Payo sa mga Kalalakihan Hinggil sa Karahasan sa Tahanan *(Men's Domestic Violence Telephone Counselling Service)*	1800 246 346
Pantulong Pangkagipitan ng Brisbane sa Inabuso at sa Naabuso ng Kamag-Anak *(Brisbane Rape and Incest Crisis Service)*	(07) 3391 0004 1800 242 526

Iba Pang Makabuluhang mga Paglilingkod

Pantulong Pambatas Ukol sa mga Kababaihan *(Women's Legal Service)*	(07) 3392 0670 1800 677 278
Pantulong Pantaguyod sa mga Kababaihang Madarayuhan *(Immigrant Women's Support Service)*	(07) 3846 3490
Sentrong Dulugang Pang Karahasan sa Tahanan *(Domestic Violence Resource Centre)*	(07) 3217 2544
Ugnayan sa Kaalaman ng mga Kababaihan (Kaalaman at Pagsasangguni) *(Women's Infolink - information and referral)*	1800 177 577
Pagsasaling-Wika at Pagsasaling-Paliwanag na Paglilingkod (24 na oras) *(Translating and Interpreting Service)* (24 hours)	131 450

The above details are current as at 1 September 1999

DESIGN, TRANSLATION & INTERNET PUBLISHING BY ETHNIC LINKS (02) 6254 3770

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Isinagawa ng Tanggapang Komonwelt ng Katayuan ng Kababaihan sa tulong ng Kagawaran ng Kababaihan ng NSW at ng Konseho ng Komunidad ng Victoria Laban sa Karahasan

(Prepared by the Commonwealth Office of the Status of Women with assistance from the NSW Department for Women and the Victorian Community Council Against Violence)

Maaari kayong gumawa ng maraming kopya ng polyetong ito kung ninanais

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Maraming kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan na kalimitan ay nangyayari sa kanilang sariling tahanan. Ang karahasan ay maaaring ang pang-iinsulto, mga pagbabanta, pambubugbog, paggamit ng mga armas at pang-aabusong sekswal. Ang pang-aabuso ng damdamin, ng pag-iisip o pinansiyal ay ginagamit din para kontrolin at takutin ang mga kababaihan. Ito ay nangyayari sa mga kababaihan, anuman ang edad at kahit saang bansa, maging ito ay mayaman o mahirap.

Ang pagtatanggol sa inyong sarili (at sa inyong mga anak) laban sa karahasan ay isang mahalagang hakbang na dapat gawin. Mahalagang tandaan na ang karahasan ay nangyayari sa maraming babae: mga asawa, mga kapareha, mga ina at mga anak na babae.

Sa Australya, isang krimen para kangino man, kabilang ang inyong asawa o kapareha, kamag-anak o kaibigan, na kayo o ang inyong mga anak ay saktan, takutin upang saktan o patayin, o kayo ay piliting makipag-talik.

Kung nararanasan ninyo ang ganitong uri ng karahasan at ang inyong kaligtasan ay nanganganib, maaari agad kayong tumawag sa pulis sa 000. Kung kayo ay isang kaibigan, kamag-anak, kapit-bahay o kasamahan sa trabaho ng babaeng sinasaktan, bigyan siya ng impormasyon galing sa polyetong ito at ialok ang inyong tulong.

Kung kayo ay naabuso, o natatakot na kayo ay maaaring maabuso at ayaw ninyong tumawag ng pulis, maari kayong:

- tumawag sa alinmang serbisyo na nasa likod ng polyetong ito - sila ay maaaring kumuha ng taga-saling wika sa telepono (telephone interpreter).
- umalis sa inyong bahay kung sa palagay ninyo ay magiging ligtas kayo.
- makipag-usap sa isang kaibigan.

Sa Australya, makakukuha kayo ng "Proteksiyong Kautusan" (protection order), ito ay isang kautusan na magbibigay sa inyo ng proteksiyon laban sa karahasan ng inyong asawa o kapareha. Ang kautusan ay maaaring magsabi sa inyong asawa na lumayo sa inyo at huwag kayong saktan o takutin. Kung susuwayin niya ang kautusang ito, maaari kayong magreklamo sa pulis at siya ay maaaring arestuhin. Ang 'Protection Order' ay hindi isang kaparusahan at hindi nagbibigay ng kriminal rekord. Ang alinmang serbisyo sa likod ng polyetong ito ay makakapagbigay-payo sa inyo ukol proteksiyong kautusan at / o tulungan kayo sa pagkuha nito.

Kung kayo ay naging biktima ng pang-aabusong sekswal ng isang estranghero o ng isang kakilala ninyo (o ng isang nananakot at nagtatangkang kayo ay abusuhin), maari kayong tumawag sa pulis sa 000 o sa sexual assault o rape crisis service. Ang mga serbisyong ito ay makakatulong sa inyo kahit pa hindi kayo magreklamo sa pulis. Sila ay maaari ding kumuha ng taga-saling wika para sa inyo.

Tandaan na hindi ninyo kailangang dumanas ng karahasan. Marami ring kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan sa kanilang buhay. Hindi kayo nag-iisa. Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa alinmang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito, makakakuha kayo ng payo, taguyod at tulong. Marahil ay umaasa kayo na matitigil na ang karahasan, ngunit kadalasan ay lalo lamang itong lumulubha. Kailanman ay hindi pa huli na magsimula ng isang bagong yugto sa inyong buhay.

INDEX

Sino ang makatutulong sa inyo sa WA?

Mga Linya sa Panganib (Crisis Lines)

Pulisya *(Police)*	000 o (08) 9222 1111
Pangkat Pulisya Laban sa Karahasan Sa Tahanan (ika 8 ng umaga hanggang Ika 5 ng hapon) *(Police Domestic Violence Unit) (8am-5pm)*	(08) 9356 0528
Tangkilik sa Oras ng Kagipitan (24 na oras) *(Crisis Care) (24 hours)*	(08) 9223 1111 1800 199 008
Sentrong Dulugan sa Karahasang Pangsekso (24 na oras) *(Sexual Assault Resource Centre) (24 hours)*	(08) 9340 1828
Pagtangkilik na Paglilingkod sa Biktima *(Victim Support Service)*	(08) 9221 0444

Iba Pang Makabuluhang mga Paglilingkod

Mga Paglilingkod Pang Kanlungang Pangkababaihan ng Iba't-Ibang Kultura) *(Women's Refuge Multicultural Services)*	(08) 9325 7716
Kanlungan Para sa mga Kababaihang Aborihines *(Aboriginal Women's Refuge (ANAWIM))*	(08) 9328 7562
Paglilingkod Pang-Kaalaman ng mga Kababaihan *(Women's Information Service)*	(08) 9264 1900 1800 199 174
Pangkat na Nagbibigay Tulong Pambatas sa Karahasan sa Tahanan *(Domestic Violence Legal Aid Unit)*	(08) 9261 6254
Pagsasaling-Wika at Pagsasaling-Paliwanag na Paglilingkod (24 na oras) *(Translating and Interpreting Service - 24 hours)*	131 450

The above details are current as at 1 September 1999

DESIGN, TRANSLATION & INTERNET PUBLISHING BY ETHNIC LINKS (02) 6254 3770

Filipino Tagalog
Western Australia

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Isinagawa ng Tanggapang Komonwelt ng Katayuan ng Kababaihan sa tulong ng Kagawaran ng Kababaihan ng NSW at ng Konseho ng Komunidad ng Victoria Laban sa Karahasan

(Prepared by the Commonwealth Office of the Status of Women with assistance from the NSW Department for Women and the Victorian Community Council Against Violence)

Maaari kayong gumawa ng maraming kopya ng polyetong ito kung ninanais

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Maraming kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan na kalimitan ay nangyayari sa kanilang sariling tahanan. Ang karahasan ay maaaring ang pang-iinsulto, mga pagbabanta, pambubugbog, paggamit ng mga armas at pang-aabusong sekswal. Ang pang-aabuso ng damdamin, ng pag-iisip o pinansiyal ay ginagamit din para kontrolin at takutin ang mga kababaihan. Ito ay nangyayari sa mga kababaihan, anuman ang edad at kahit saang bansa, maging ito ay mayaman o mahirap.

Ang pagtatanggol sa inyong sarili (at sa inyong mga anak) laban sa karahasan ay isang mahalagang hakbang na dapat gawin. Mahalagang tandaan na ang karahasan ay nangyayari sa maraming babae: mga asawa, mga kapareha, mga ina at mga anak na babae.

Sa Australya, isang krimen para kangino man, kabilang ang inyong asawa o kapareha, kamag-anak o kaibigan, na kayo o ang inyong mga anak ay saktan, takutin upang saktan o patayin, o kayo ay piliting makipag-talik.

Kung nararanasan ninyo ang ganitong uri ng karahasan at ang inyong kaligtasan ay nanganganib, maaari agad kayong tumawag sa pulis sa 000. Kung kayo ay isang kaibigan, kamag-anak, kapit-bahay o kasamahan sa trabaho ng babaeng sinasaktan, bigyan siya ng impormasyon galing sa polyetong ito at ialok ang inyong tulong.

Kung kayo ay naabuso, o natatakot na kayo ay maaaring maabuso at ayaw ninyong tumawag ng pulis, maari kayong:

- tumawag sa alinmang serbisyo na nasa likod ng polyetong ito - sila ay maaaring kumuha ng taga-saling wika sa telepono (telephone interpreter).
- umalis sa inyong bahay kung sa palagay ninyo ay magiging ligtas kayo.
- makipag-usap sa isang kaibigan.

Sa Australya, makakukuha kayo ng "Proteksiyong Kautusan" (protection order), ito ay isang kautusan na magbibigay sa inyo ng proteksiyon laban sa karahasan ng inyong asawa o kapareha. Ang kautusan ay maaaring magsabi sa inyong asawa na lumayo sa inyo at huwag kayong saktan o takutin. Kung susuwayin niya ang kautusang ito, maaari kayong magreklamo sa pulis at siya ay maaaring arestuhin. Ang 'Protection Order' ay hindi isang kaparusahan at hindi nagbibigay ng kriminal rekord. Ang alinmang serbisyo sa likod ng polyetong ito ay makakapagbigay-payo sa inyo ukol proteksiyong kautusan at / o tulungan kayo sa pagkuha nito.

Kung kayo ay naging biktima ng pang-aabusong sekswal ng isang estranghero o ng isang kakilala ninyo (o ng isang nananakot at nagtatangkang kayo ay abusuhin), maari kayong tumawag sa pulis sa 000 o sa sexual assault o rape crisis service. Ang mga serbisyong ito ay makakatulong sa inyo kahit pa hindi kayo magreklamo sa pulis. Sila ay maaari ding kumuha ng taga-saling wika para sa inyo.

Tandaan na hindi ninyo kailangang dumanas ng karahasan. Marami ring kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan sa kanilang buhay. Hindi kayo nag-iisa. Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa alinmang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito, makakakuha kayo ng payo, taguyod at tulong. Marahil ay umaasa kayo na matitigil na ang karahasan, ngunit kadalasan ay lalo lamang itong lumulubha. Kailanman ay hindi pa huli na magsimula ng isang bagong yugto sa inyong buhay.

INDEX

Filipino Tagalog
South Australia

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Isinagawa ng Tanggapang Komonwelt ng Katayuan ng Kababaihan sa tulong ng Kagawaran ng Kababaihan ng NSW at ng Konseho ng Komunidad ng Victoria Laban sa Karahasan
(Prepared by the Commonwealth Office of the Status of Women with assistance from the NSW Department for Women and the Victorian Community Council Against Violence)

Maaari kayong gumawa ng maraming kopya ng polyetong ito kung ninanais

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Maraming kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan na kalimitan ay nangyayari sa kanilang sariling tahanan. Ang karahasan ay maaaring ang pang-iinsulto, mga pagbabanta, pambubugbog, paggamit ng mga armas at pang-aabusong sekswal. Ang pang-aabuso ng damdamin, ng pag-iisip o pinansiyal ay ginagamit din para kontrolin at takutin ang mga kababaihan. Ito ay nangyayari sa mga kababaihan, anuman ang edad at kahit saang bansa, maging ito ay mayaman o mahirap.

Ang pagtatanggol sa inyong sarili (at sa inyong mga anak) laban sa karahasan ay isang mahalagang hakbang na dapat gawin. Mahalagang tandaan na ang karahasan ay nangyayari sa maraming babae: mga asawa, mga kapareha, mga ina at mga anak na babae.

Sa Australya, isang krimen para kangino man, kabilang ang inyong asawa o kapareha, kamag-anak o kaibigan, na kayo o ang inyong mga anak ay saktan, takutin upang saktan o patayin, o kayo ay piliting makipag-talik.

Kung nararanasan ninyo ang ganitong uri ng karahasan at ang inyong kaligtasan ay nanganganib, maaari agad kayong tumawag sa pulis sa 000. Kung kayo ay isang kaibigan, kamag-anak, kapit-bahay o kasamahan sa trabaho ng babaeng sinasaktan, bigyan siya ng impormasyon galing sa polyetong ito at ialok ang inyong tulong.

Kung kayo ay naabuso, o natatakot na kayo ay maaaring maabuso at ayaw ninyong tumawag ng pulis, maari kayong:

- tumawag sa alinmang serbisyo na nasa likod ng polyetong ito - sila ay maaaring kumuha ng taga-saling wika sa telepono (telephone interpreter).
- umalis sa inyong bahay kung sa palagay ninyo ay magiging ligtas kayo.
- makipag-usap sa isang kaibigan.

Sa Australya, makakukuha kayo ng “Proteksiyong Kautusan” (protection order), ito ay isang kautusan na magbibigay sa inyo ng proteksiyon laban sa karahasan ng inyong asawa o kapareha. Ang kautusan ay maaaring magsabi sa inyong asawa na lumayo sa inyo at huwag kayong saktan o takutin. Kung susuwayin niya ang kautusang ito, maaari kayong magreklamo sa pulis at siya ay maaaring arestuhin. Ang ‘Protection Order’ ay hindi isang kaparusahan at hindi nagbibigay ng kriminal rekord. Ang alinmang serbisyo sa likod ng polyetong ito ay makakapagbigay-payo sa inyo ukol proteksiyong kautusan at / o tulungan kayo sa pagkuha nito.

Kung kayo ay naging biktima ng pang-aabusong sekswal ng isang estranghero o ng isang kakilala ninyo (o ng isang nananakot at nagtatangkang kayo ay abusuhin), maari kayong tumawag sa pulis sa 000 o sa sexual assault o rape crisis service. Ang mga serbisyong ito ay makakatulong sa inyo kahit pa hindi kayo magreklamo sa pulis. Sila ay maaari ding kumuha ng taga-saling wika para sa inyo.

Tandaan na hindi ninyo kailangang dumanas ng karahasan. Marami ring kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan sa kanilang buhay. Hindi kayo nag-iisa. Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa alinmang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito, makakakuha kayo ng payo, taguyod at tulong. Marahil ay umaasa kayo na matitigil na ang karahasan, ngunit kadalasan ay lalo lamang itong lumulubha. Kailanman ay hindi pa huli na magsimula ng isang bagong yugto sa inyong buhay.

INDEX

Sino ang makatutulong sa inyo sa SA?

Mga Linya sa Panganib (Crisis Lines)

Pulisya *(Police)*	11 444
Pagpapatuloy na Paglilingkod Ukol sa Karahasan sa Tahanan (ika-9 ng umaga hanggang ika-4 ng hapon) *(Domestic Violence Outreach Service)* (9am-4pm)	(08) 8223 2200
Pagtangkilik sa Oras ng Kagipitan (ika-4 ng hapon hanggang ika 9 ng gabi *(Crisis Care) (4pm-9pm)*	131 611
Paglilingkod Pang-sanggunian sa Panggagahis *(Sexual Assault Referral Service)*	1800 817 421

Iba Pang Makabuluhang mga Paglilingkod

Pagsasaling-Wika at Pagsasaling-Paliwanag na Paglilingkod (Translating and Interpreting Service)	131 450
Sentrong Dulugan ng mga Mandarayuhan *(Migrant Resource Centre)*	(08) 8223 3604
Serbisyong Nagbibigay Suporta at Pabahay Para Sa Mga Kababaihang Dayuhan *(Migrant Women's Support and Accommodation Service)*	(08) 8346 9417
Paglilingkod Pang-kaalaman ng mga Kababaihan *(Women's Information Service)*	(08) 8303 0590
Linyang Pantulong sa Karahasan sa Tahanan *(Domestic Violence Helpline)*	1800 800 098

The above details are current as at 1 September 1999

DESIGN, TRANSLATION & INTERNET PUBLISHING BY ETHNIC LINKS (02) 6254 3770

Sino ang makatutulong sa inyo sa Tasmania?

Mga Linya sa Panganib (Crisis Lines)

Pulisya *(Police)*	000
Paglilingkod sa Panganib sa Karahasan sa Tahanan *(Domestic Violence Crisis Service)*	1800 633 937
Pantulong sa Biktima ng Panggagahis (24 na oras) - Timog) *(Sexual Assault Service - South) (24 Hours) -*	(03) 6231 1811
Pantulong sa Biktima ng Panggagahis sa Kahilagaan (24 na oras) *(Northern Sexual Assault Service) (24 hours)*	(03) 6334 2740
Sentro sa Hilagang Kanluran Laban sa Panggagahis (24 na oras) *(North West Centre Against Sexual Assault) (24 hours)*	(03) 6431 9711

Iba Pang Makabuluhang mga Paglilingkod

Pagsasaling-Wika at Pagsasaling-Paliwanag na Paglilingkod *(Translating and Interpreting Service)*	131 450
Sentrong Dulugan ng mga Mandarayuhan - *(Migrant Resource Centre)* Timog *(South)*	(03) 6234 9411
Hilaga (*North*)	(03) 6331 2300
Paglilingkod Pang-kaalaman ng mga Kababaihan *(Women's Information Service)*	1800 001 377
Komisyon sa Tulong Pambatas *(Legal Aid Commission)*	1300 366 611
Pantulong Pambatas Ukol sa mga Kababaihan *(Women's Legal Service)*	1800 682 468

The above details are current as at 1 September 1999

DESIGN, TRANSLATION & INTERNET PUBLISHING BY ETHNIC LINKS (02) 6254 3770

Filipino Tagalog

Tasmania

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Isinagawa ng Tanggapang Komonwelt ng Katayuan ng Kababaihan sa tulong ng Kagawaran ng Kababaihan ng NSW at ng Konseho ng Komunidad ng Victoria Laban sa Karahasan

(Prepared by the Commonwealth Office of the Status of Women with assistance from the NSW Department for Women and the Victorian Community Council Against Violence)

Maaari kayong gumawa ng maraming kopya ng polyetong ito kung ninanais

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Maraming kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan na kalimitan ay nangyayari sa kanilang sariling tahanan. Ang karahasan ay maaaring ang pang-iinsulto, mga pagbabanta, pambubugbog, paggamit ng mga armas at pang-aabusong sekswal. Ang pang-aabuso ng damdamin, ng pag-iisip o pinansiyal ay ginagamit din para kontrolin at takutin ang mga kababaihan. Ito ay nangyayari sa mga kababaihan, anuman ang edad at kahit saang bansa, maging ito ay mayaman o mahirap.

Ang pagtatanggol sa inyong sarili (at sa inyong mga anak) laban sa karahasan ay isang mahalagang hakbang na dapat gawin. Mahalagang tandaan na ang karahasan ay nangyayari sa maraming babae: mga asawa, mga kapareha, mga ina at mga anak na babae.

Sa Australya, isang krimen para kangino man, kabilang ang inyong asawa o kapareha, kamag-anak o kaibigan, na kayo o ang inyong mga anak ay saktan, takutin upang saktan o patayin, o kayo ay piliting makipag-talik.

Kung nararanasan ninyo ang ganitong uri ng karahasan at ang inyong kaligtasan ay nanganganib, maaari agad kayong tumawag sa pulis sa 000. Kung kayo ay isang kaibigan, kamag-anak, kapit-bahay o kasamahan sa trabaho ng babaeng sinasaktan, bigyan siya ng impormasyon galing sa polyetong ito at ialok ang inyong tulong.

Kung kayo ay naabuso, o natatakot na kayo ay maaaring maabuso at ayaw ninyong tumawag ng pulis, maari kayong:

- tumawag sa alinmang serbisyo na nasa likod ng polyetong ito - sila ay maaaring kumuha ng taga-saling wika sa telepono (telephone interpreter).
- umalis sa inyong bahay kung sa palagay ninyo ay magiging ligtas kayo.
- makipag-usap sa isang kaibigan.

Sa Australya, makakukuha kayo ng "Proteksiyong Kautusan" (protection order), ito ay isang kautusan na magbibigay sa inyo ng proteksiyon laban sa karahasan ng inyong asawa o kapareha. Ang kautusan ay maaaring magsabi sa inyong asawa na lumayo sa inyo at huwag kayong saktan o takutin. Kung susuwayin niya ang kautusang ito, maaari kayong magreklamo sa pulis at siya ay maaaring arestuhin. Ang 'Protection Order' ay hindi isang kaparusahan at hindi nagbibigay ng kriminal rekord. Ang alinmang serbisyo sa likod ng polyetong ito ay makakapagbigay-payo sa inyo ukol proteksiyong kautusan at / o tulungan kayo sa pagkuha nito.

Kung kayo ay naging biktima ng pang-aabusong sekswal ng isang estranghero o ng isang kakilala ninyo (o ng isang nananakot at nagtatangkang kayo ay abusuhin), maari kayong tumawag sa pulis sa 000 o sa sexual assault o rape crisis service. Ang mga serbisyong ito ay makakatulong sa inyo kahit pa hindi kayo magreklamo sa pulis. Sila ay maaari ding kumuha ng taga-saling wika para sa inyo.

Tandaan na hindi ninyo kailangang dumanas ng karahasan. Marami ring kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan sa kanilang buhay. Hindi kayo nag-iisa. Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa alinmang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito, makakakuha kayo ng payo, taguyod at tulong. Marahil ay umaasa kayo na matitigil na ang karahasan, ngunit kadalasan ay lalo lamang itong lumulubha. Kailanman ay hindi pa huli na magsimula ng isang bagong yugto sa inyong buhay.

INDEX

Sino ang makatutulong sa inyo sa ACT?

Mga Linya sa Panganib (Crisis Lines)

Pulisya *(Police)*	000
Paglilingkod ng ACT Laban sa Panganib sa Karahasan sa Tahanan (24 na oras) *(ACT Domestic Violence Crisis Service) (24 hours)*	(02) 6248 7800
Linya sa Panganib *(Crisis Line)*	(02) 6247 2525
Pangkat Pulisya Para sa Abuso sa Kasarian at Abuso sa Bata *(Police Sexual Assault and Child Abuse Unit)*	(02) 6256 7690

Iba Pang Makabuluhang mga Paglilingkod

Linya ng Buhay *(Lifeline)*	131 114
Sentrong Pang-Kaalaman at Sangguniang Nauukol sa mga Kababaihan *(Women's Information and Referral Centre – WIRC)*	(02) 6205 1075
Mga Grupong Nagtataguyod Laban sa Karahasan sa Tahanan ng WIRC *(WIRC Domestic Violence Support Groups)*	(02) 6205 1076
Linyang Pangkaalaman sa Kalusugan ng mga Kababaihan *(Women's Health Matters Information Line)*	(02) 6286 2043
Pagsasaling-Wika at Pagsasaling-Paliwanag na Paglilingkod (TIS) (24 na oras) *(Translating and Interpreting Service - TIS) (24 hours)*	131 450
Sentrong Dulugan ng mga Mandarayuhan *(Migrant Resource Centre)*	(02) 6248 8577

The above details are current as at 1 September 1999

DESIGN, TRANSLATION & INTERNET PUBLISHING BY ETHNIC LINKS (02) 6254 3770

Filipino **Tagalog**
ACT

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Lahat tayo ay may magagawa tungkol dito!

Isinagawa ng Tanggapang Komonwelt ng Katayuan ng Kababaihan sa tulong ng Kagawaran ng Kababaihan ng NSW at ng Konseho ng Komunidad ng Victoria Laban sa Karahasan

(Prepared by the Commonwealth Office of the Status of Women with assistance from the NSW Department for Women and the Victorian Community Council Against Violence)

Maaari kayong gumawa ng maraming kopya ng polyetong ito kung ninanais

Karahasan sa Tahanan at Pang-aabusong Sekswal

Maraming kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan na kalimitan ay nangyayari sa kanilang sariling tahanan. Ang karahasan ay maaaring ang pang-iinsulto, mga pagbabanta, pambubugbog, paggamit ng mga armas at pang-aabusong sekswal. Ang pang-aabuso ng damdamin, ng pag-iisip o pinansiyal ay ginagamit din para kontrolin at takutin ang mga kababaihan. Ito ay nangyayari sa mga kababaihan, anuman ang edad at kahit saang bansa, maging ito ay mayaman o mahirap.

Ang pagtatanggol sa inyong sarili (at sa inyong mga anak) laban sa karahasan ay isang mahalagang hakbang na dapat gawin. Mahalagang tandaan na ang karahasan ay nangyayari sa maraming babae: mga asawa, mga kapareha, mga ina at mga anak na babae.

Sa Australya, isang krimen para kangino man, kabilang ang inyong asawa o kapareha, kamag-anak o kaibigan, na kayo o ang inyong mga anak ay saktan, takutin upang saktan o patayin, o kayo ay piliting makipag-talik.

Kung nararanasan ninyo ang ganitong uri ng karahasan at ang inyong kaligtasan ay nanganganib, maaari agad kayong tumawag sa pulis sa 000. Kung kayo ay isang kaibigan, kamag-anak, kapit-bahay o kasamahan sa trabaho ng babaeng sinasaktan, bigyan siya ng impormasyon galing sa polyetong ito at ialok ang inyong tulong.

Kung kayo ay naabuso, o natatakot na kayo ay maaaring maabuso at ayaw ninyong tumawag ng pulis, maari kayong:

- tumawag sa alinmang serbisyo na nasa likod ng polyetong ito - sila ay maaaring kumuha ng taga-saling wika sa telepono (telephone interpreter).
- umalis sa inyong bahay kung sa palagay ninyo ay magiging ligtas kayo.
- makipag-usap sa isang kaibigan.

Sa Australya, makakukuha kayo ng "Proteksiyong Kautusan" (protection order), ito ay isang kautusan na magbibigay sa inyo ng proteksiyon laban sa karahasan ng inyong asawa o kapareha. Ang kautusan ay maaaring magsabi sa inyong asawa na lumayo sa inyo at huwag kayong saktan o takutin. Kung susuwayin niya ang kautusang ito, maaari kayong magreklamo sa pulis at siya ay maaaring arestuhin. Ang 'Protection Order' ay hindi isang kaparusahan at hindi nagbibigay ng kriminal rekord. Ang alinmang serbisyo sa likod ng polyetong ito ay makakapagbigay-payo sa inyo ukol proteksiyong kautusan at / o tulungan kayo sa pagkuha nito.

Kung kayo ay naging biktima ng pang-aabusong sekswal ng isang estranghero o ng isang kakilala ninyo (o ng isang nananakot at nagtatangkang kayo ay abusuhin), maari kayong tumawag sa pulis sa 000 o sa sexual assault o rape crisis service. Ang mga serbisyong ito ay makakatulong sa inyo kahit pa hindi kayo magreklamo sa pulis. Sila ay maaari ding kumuha ng taga-saling wika para sa inyo.

Tandaan na hindi ninyo kailangang dumanas ng karahasan. Marami ring kababaihan at mga bata ang nakakaranas ng karahasan sa kanilang buhay. Hindi kayo nag-iisa. Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa alinmang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito, makakakuha kayo ng payo, taguyod at tulong. Marahil ay umaasa kayo na matitigil na ang karahasan, ngunit kadalasan ay lalo lamang itong lumulubha. Kailanman ay hindi pa huli na magsimula ng isang bagong yugto sa inyong buhay.

INDEX