

Pagpapalano ng Proteksiyon para sa mga Taong Nasa Nakasasakit na Relasyon

Pagpapanatili sa iyong sarili at sa iyong mga anak na ligtas sa karahasan.

Ang Planong Proteksiyon

Ano ang planong proteksiyon?

Ang planong proteksiyon ay tutulong sa iyo at sa iyong mga anak na magkaroon ng ligtas na lugar kapag kayo ay nasa panganib. Sa plano ay kabilang kung saan pupunta – at kung ano ang kailangan mong dalhin, kung ikaw ay mapilitang iwan ang inyong bahay upang tumakas mula sa isang marahas na partner.

Kailan mo kailangan ng planong proteksiyon?

- a) Kung ikaw ay nasa isang nakasasakit na relasyon.
 - Kapag ikaw ay nabubuhay sa loob ng “ikot ng abuso”, kailangan mong maghandang dalhin ang iyong sarili at ang iyong mga anak sa kaligtasan kapag nadama mo na tumataas ang tensiyon.
- b) Kung umalis ka kamakailan sa isang nakasasakit na relasyon.
 - Kung nanatili ka sa bahay ng pamilya, ang iyong partner ay maaaring bumalik at pagbantaan o atakihin kang muli. Kahit na nakakuha ka ng utos ng hukuman, hindi ito garantiya na mananatiling malayo ang nang-aabuso.
 - Kung iiwan mo ang bahay ng pamilya, maaaring hanapin ka ng iyong partner, at maaari kang pagbantaan at atakihin.

Ang Ikot ng Abuso (at ang tungkulin nito sa planong proteksiyon)

Ang karahasan sa mga nakasasakit na relasyon ay sumusunod sa tinatawag na “ikot ng abuso”. Ang pag-atake ay karaniwang sinusundan ng panahon ng pagbibigay-katarungan o pagkalma, kung saan ang nang-aabuso ay nagbibigay-katwiran sa kanyang kilos o nadarama at umaaktong nagsisisi sa pag-atake. Bagaman ang parehong partner ay maaaring magtangkang ipagpatuloy ang relasyon sa normal na paraan sa pamamagitan ng pagpapanggap na ang lahat ay maayos, ang tensiyon ay magsisimulang tumaas muli. **Sa yugto ng pagtaas ang mga panganib ng pag-atake ay mas malaki.** Ang pinakaligtas at pinakatiyak na paraan upang protektahan ang iyong sarili (at ang iyong mga anak) ay maglagay ng ilang distansiya sa pagitan mo at ng iyong partner

sa mga panahong ito na malaki ang panganib. (Tingnan ang *Ikot ng Karahasan* na papel ng dapat malaman.)

Mga Elemento ng Planong Proteksiyon

Tandaan – ang bawat planong proteksiyon ay bukod-tangi, dahil ang mga pangyayari sa bawat tao ay bukod-tangi. Ang pinakamahalagang bagay ay ang iyong kaligtasan at ang kaligtasan ng iyong mga anak.

1) Alamin ang mga tanda na nagsasabi sa iyo na ang pag-atake ay malapit nang mangyari.

Ang bawat mapagmalabis na tao ay may ibang pagkat ng mga tanda na hindi tuwirang nagsasabi sa partner na ang isang insidente ay malapit nang mangyari. Ang pagkaalam sa mga “tandang” ito ay makakatulong sa mga tao sa isang nakasasakit na relasyon kung kailan sila malalagay sa panganib. Mahalagang pagkatiwalaan ang iyong pakiramdam.

Ang isasagot mo sa mga sumusunod na katanungan ay tutulong sa iyo na maunawaan ang mga tanda na dapat mong bantayan:

- Ano ang ginagawa o sinasabi ng iyong partner sa panahon bago ang isang insidente?
- Ang alkohol ba ay gumaganap ng papel sa karahasan sa iyo?
- Mayroon bang mahuhulaang oras sa pagitan ng mga insidente? Kailan ang huling insidente at kailan ka makakaasa ng susunod?
- Mayroon bang ibang mga tagapagpabatid na ang isang insidente ay malapit nang mangyari? Sa mga halimbawa ay maaaring kabilang ang pagkawala ng trabaho, pagbubuntis at mga problema sa pera.

2) Alamin ang mga bagay na maaaring gamitin ng nang-aabuso upang saktan ka.

- Alamin kung nasaan ang mga baril, patalim at ibang mga sandata.
- Humanap ng “mga ligtas na lugar” kung saan mas kaunti ang mga mapanganib na bagay. Sikaping manatiling nasa labas ng kusina, garahe o lugar na gawaan.

3) Ipasiya ang isang ligtas na lugar na mapupuntahan mo kasama ng iyong mga anak.

Ito ay maaaring isang kanlungan sa krisis, ang bahay ng isang kaibigan o kamag-anak, isang hotel, o anumang ibang lugar kung saan maaari kayong maging ligtas. Alamin kung sino ang naninirahan sa inyong lugar. Kung hindi maiiwan ang inyong bahay, mayroon bang kuwarto o lugar sa inyong bahay kung saan maaari kang maging ligtas? Sabihin sa iyong mga kapitbahay ang tungkol sa kalagayan at hilingin na tumawag sila ng pulis kung makikita nila ang nang-aabuso o makakarinig ng mga kahina-hinalang ingay mula sa iyong bahay.

4) Ipasiya kung paano kayo makakarating doon.

Ipasiya kung anong transportasyon ang gagamitin mo upang makarating sa isang ligtas na lugar. Kung mayroon kang kotse, magtago ng isang esktrang susi at magpanatili ng isang punong tangke ng gasolina. Kung hindi, sino ang makakatulong sa iyo na makarating sa iyong lugar ng kaligtasan? Maaari kang makipag-usap sa isang kaibigan, kapitbahay o kamag-anak na sunduin ka kapag dumating ang panahon. Maaaring gustuhin mo rin na magpatago ng pera sa mga kaibigan, upang kapag naramdaman mo na ikaw ay nanganganib, mabilis kang makakaalis sa pamamagitan ng taksi kahit na wala kang dalang pera. Ang pulis o Linya sa Krisis sa Karahasan sa Tahanan ay maaaring makatulong sa iyo na planuhin ang iyong transportasyon.

5) Ipasiya kung paano ka makakatakas mula sa inyong bahay kung ang pag-atake ay malapit nang mangyari.

Alamin kung may pinto o bintana na magagamit mo sa pagtakas, kung kailangan, at kung ang iyong mga anak ay mailalabas din sa pamamagitan ng mga labasang ito. Tiyakin na sa sandaling iwan mo ang bahay, alam mo kaagad kung saan kayo pupunta. Alamin nang maaga kung nasaan ang pinakamalapit na pampublikong telepono. Sauluhin ang anumang mga numero ng emerhensiya na maaaring kailanganin mo (kanlungan sa krisis, pulis, manggagawang panlipunan, atbp.).

6) Ipasiya kung ano ang dadalhin kapag umalis ka.
Huwag magpapaiwan upang kunin ang anumang mga gamit kung ilalagay nito sa panganib ang iyong mga anak. Kung magagawa, huwag iiwan ang iyong mga anak. Kung ikaw ay nasa kaagad na panganib at kailangang iwan sila, bumalik sa pinakamaagang panahon na magagawa, may kasamang pulis kung kailangan.

BAGO KA BUMALIK SA INYONG BAHAY, TIYAKIN NA LIGTAS NA GAWIN ITO. MAGSAMA, KUNG MAY DUDA KA.

Mga karagdagang payo

- Magtago ng pera sa isang ligtas na lugar – paunti-unti.
- Palitan ang mga password ng computer upang matiyak na ang kompidensiyal na impormasyon ay mananatiling ligtas.
- Turuan ang iyong mga anak kung paano makikipag-ugnayan sa pulis.

Kung ikaw ay wala sa kaagad na panganib, dapat mong iimpake ang mga sumusunod na kapaki-pakinabang na aytem:

- pagkakakilanlan para sa iyo at iyong mga anak – tulad ng mga sertipiko ng kapanganakan, iyong numero ng seguridad sosyal, lisensiya sa pagmamaneho, mga papel ukol sa imigrasyon o kard ng kasunduan, mga numero ng pangkat sa pangangalagang pangkalusugan, mga pasaporte
- mga dokumentong pambatas – ang iyong kasulatan ng pagbili o pag-upa sa bahay, o impormasyon tungkol sa mga utang o yaman mo, isang kopya ng utos na proteksiyon, mga utos ukol sa pag-iingat
- libro ng direksiyon
- mga kard ng kredito, kard ng ATM, mga tseke, libreta de bangko
- mga susi – para sa iyong bahay, kotse at pangkaligtasang kahon ng deposito (kung mayroon ka)
- mga personal na aytem – damit at mga gamit sa paglilinis at pag-aayos ng katawan
- mga gamot na iniinom mo o ng iyong mga anak
- mga bagay para sa iyong mga anak – mga damit, mga paboritong laruan, gamot, lampin o bote

Tandaan – ang kaligtasan para sa iyo at sa iyong mga anak ay pinakamahalaga.

7) Kung mangyari ang pag-atake, tumawag ng pulis.

Kung wala kang telepono isipin kung saan ka makakagamit.

Para sa karagdagang impormasyon makipag-ugnayan sa:

Manitoba Justice
Victim Services Branch
1-866-484-2846

Walang Bayad na Pambuon-Probinsiya
na Linya ng Krisis sa Abuso sa Tahanan
(24 na oras) 1-877-977-0007