

# PAGIINGAT AT SUPORTA SA PANAHOON NG COVID-19

*Kahit na kaunting oras lamang ang mailalaan natin kasama ang isa't isa dahil sa COVID-19, paano natin masusuportahan ang ating mga kapamilya, kaibigan at komunidad na nakakaranas ng karahasan mula sa pamilya o karelasyon sa mga oras na ito?*

**Alam natin na madadagdagan ang domestikong karahasan sa panahon ng krisis. Ang mga nagaganap nang karahasan ay maaaring lumubha pa; maaari ring maranasan ito ng isang tao sa unang pagkakataon. Sa panahon ng COVID-19, hinihikayat tayong ihiwalay ang ating sarili sa isa't isa at manatili sa ating mga tahanan. Para sa mga nakakaranas ng karahasan, ang tahanan ay maaaring hindi ligtas na lugar.**

## *Ilang epekto ng COVID-19 sa mga taong dumaranas ng karahasan:*

- Ang peligro ng malubhang pinsala sa katawan at pagkamatay mula sa karahasan sa pamilya ay tumataas dahil sa stress ng pera (kasama ng kawalan ng trabaho ng taong nagdudulot ng pinsala), mas madalas na pakikisalamuha sa taong nagdudulot ng pinsala, panganib ng kawalan ng tirahan at pagbubukod. Ang lahat ng mga salik na ito ay pinaigting ng krisis ng COVID-19.
- Ang pagsasara ng mga paaralan o mga sentro ng pangangalaga sa bata, pagbubukod at pagkakasakit ay maaaring magresulta sa pagtaas ng responsibilidad sa pangangalaga na walang dating suporta at sa gayon ay maaaring magresulta sa lalong pagsandig sa taong nagdudulot ng pinsala.
- Sa pagsasara ng mga aklatan, mga opisina at ibang mga pampublikong lugar at paglalaan ng mas maraming oras sa bahay kasama ang taong sanhi ng pinsala, mas mahirap makakuha ng pribadong pagkakataon upang makatawag o makakuha ng impormasyon hinggil sa suporta.
- Dahil sa paghihigpit sa paglalakbay, maaaring limitahan ang mga pagkakataon para sa umalis ng bahay, iwanan ang relasyon at makakuha ng suporta.
- Maraming mga serbisyo ng suporta o mga kanlungan na maaaring nag-aalok lamang ng limitado o malayong mga serbisyo tulad ng serbisyo sa telepono na maaaring hindi gaanong epektibo o madaling makuha ng ibang tao. Maaari ring mangamba na pumasok sa pansamantalang kanlungan o tirahan dahil sa mga takot na mahawa sa COVID-19

## *Ilang paraan kung paano maaaring gamitin ng mga taong nagdudulot ng pinsala ang COVID-19 upang higit pang mang-kontrol at mang-abuso:*

- Paggamit ng COVID-19 bilang isang nakakatakot na taktika upang mapalayo ang isang tao sa kanilang mga anak, pamilya o kaibigan
- Pagkakait ng mga kinakailangang bagay o gamit tulad ng hand sanitizer, o pagpigil sa isang tao na maghanap ng medikal na atensyon kapag kailangan
- Paggamit ng “social distancing” at pagbubukod upang paigtingin ang kontrol at idiskonekta ang isang tao, halimbawa sa pamamagitan ng pagputol ng paggamit sa social media o telepono
- Paninisi at pagpaparusa sa taong nakakaranas ng pinsala dahil sa panghahawa ng COVID-19, maging totoo man o hindi, o pagtatangkang kumbinsihin ito na siya ang may kasalanan
- Pagsasabi na ang mga serbisyo ng suporta ay hindi makatutugon dahil sa abala ang mga ito sa kasalukuyang krisis
- Pagsasabi na ang mga pansamantalang kanlungan o helplines ay hindi magagamit dahil “sarado ang lahat”

*Kinikilala ng Undercurrent Victoria na ang kanilang gawain ay nagaganap sa ninakaw na lupain ng mga Mamamayan ng Wurundheri at Bunuron ng Bayan ng Kulin. Nagbibigay-galang kami sa lahat ng mga ninuno ng nakaraan, kasalukuyan at hinaharap.*



# Suporta At Pagpaplano Sa Kaligtasan

Ang dokumentong ito ay hindi isang komprehensibo o sunud-sunod na hakbang na gabay para sa pagpaplano sa kaligtasan - maraming ganito sa internet! Nais naming bigyang-diin kung paano maaaring kinakailangang magbago ang ilan sa mga natatanging paraan ng pagsuporta ngunit sa panahon ng COVID-19. Maraming bagay din na hindi magbabago katulad ng mga etikal na balangkas na nakasentro sa karunungan ng mga taong nakakaranas ng pinsala.

## MGA BALANGKAS PARA SA PAGPAPLANO PARA SA KALIGTASAN

Ang pagpaplano para sa kaligtasan ay **isang proseso ng paggalugad ng peligro at kaligtasan at pagmamapa ng mga pagpipiliang aksyon** upang madagdagan ang kaligtasan at mabawasan ang panganib at pinsala kapag nangyayari ang karahasan.

Ang mga taong dumaranas ng karahasan sa tahanan ay may pinakamahasag na pag-unawa sa panganib at mga opsyon para sa kanilang kaligtasan. Bilang suporta sa mga tao, **kailangan nating makipagtulungan sa taong nakakaranas** ng karahasan upang maplano ang anyo ng aksyong pangkaligtasan.

Kung ang isa sa mga pangunahing epekto ng karahasan sa tahanan ay ang hindi pagpapasya ng tao hinggil sa mga pagpipilian tungkol sa kanyang sariling buhay, ang aming tungkulin ay suportahan siya sa **kanyang mga pagpipilian, paglaya, autonomiya at pagpapasiya sa sarili**.

Unawain na ang mga taong nakakaranas ng pinsala ay **nagsasagawa ng kaligtasan sa lahat ng oras**. Ang COVID-19 ay napakabigat lalo na sa mga nakakaranas ng karahasan sa mabilis na pagbabago ng mga kalagayan. Ang maraming katanungan tungkol sa mga epekto nito ay maaaring napakabigat, at may panganib na maiposisyon ang mga tao bilang mga pasibong tatanggap ng karahasan at maisantabi ang kanilang sariling pananaw, kakayahan at pagkilos. Bilang bahagi ng pagpaplano para sa kaligtasan, mahalagang **tanungin ang mga tao tungkol sa kanilang mga tugon sa karahasan at kung ano ang mga ginagawa nila**. Upang makilala ang mga pinaiiral nilang na estratehiya at **makabuo mula sa mga ito**, kabilang na ang pag-angkop sa umiiral na mga plano sa kaligtasan, isama ang mga katanungan tulad ng:

“Paano ka/kamusta ang iyong pagtugon sa karahasan sa nagbabagong sitwasyon? Ano ang kailangan mong gawin o hindi gawin upang manatiling ligtas?”

Kailangan nating **tumungtong sa kalakasan ng mga isinasagawang hakbang ng isang tao** upang mapanatiling ligtas ang kanyang sarili at ang kanilang mga anak.

Habang ang pag-alis sa isang relasyon ay maaaring isang istratehiya, hindi lamang ito ang natatanging hakbang. **Walang iisang panukat na umaangkop sa lahat ng** bersyon ng pagpaplano ng kaligtasan. Ang mga plano para sa kaligtasan ay dapat na sumentro sa pananaw at prayoridad ng taong nakakaranas ng karahasan at ito ay **maaaring magbago sa paglipas ng panahon**. Ang nabigong plano tungkol sa kaligtasan ay hindi nabigong plano.

Ilang mga bagay na sa palagay namin as importanteng tandaan: makining sa kung ano ang kanilang sasabihin, **maniwala sa sinasabi nila sa iyo**, tumugon nang may pag-unawa, patunayan ang kanilang mga lakas, respetuhin ang kanilang autonomiya at mga aksyon, kilalanin ang mga umiiral na aksyon, galugarin and mga pagpipilian kasama sila, at igalang ang confidentiality.

# Karagdagang Pagsasaalang-alang Sa Pagpaplano Ng Kaligtasan: Mga Pagbabago Sa Kilos At Komunikasyon Sa Panahon Ng Covid-19

*Bilang karagdagan sa mga natatanging salik ng peligro o epekto sa mga taong nakakaranas ng karahasan na nakalista sa itaas, binabago ng COVID-19 ang maraming bagay tulad ng paggalaw, paglalakbay at mga pamamaraan ng komunikasyon, at nagtatanghal ito ng mga natatanging pagsasaalang-alang pagdating sa pagpaplano para sa kaligtasan. Ang mga sumusunod na katanungan ay maaaring panimula upang mapag-isipang ang ilan sa mga tukoy na hamon na maaaring lumitaw sa oras na ito, ngunit hindi ito ang lahat!*

Kung ang taong nakakaranas ng karahasan ay maaring umalis sa bahay, **may mga lugar ba na bukas pa rin kung saan maari kang makipagtagpo sa kanila** nang personal o kung saan sila pwedeng makapunta kung magkaroon man ng krisis? Habang ang mga cafe, bahay o serbisyo ng suporta ay maaaring hindi opsyon, maaari kaya ang mga parke, panlabas na lugar, botika, supermarket or busy na paradahan?

**Naging mas mahirap ba para sa kanila na makakuha ng privacy** upang ligtas na makatawag sa telepono o maghanap ng impormasyon tungkol sa suporta?

Maaari mo **bang pag-aralan at ipamahagi sa iba ang mga tiyak na kasanayan upang madagdagan ang kaligtasan sa teknolohiya**, kung paano i-clear ang kasaysayan ng browser sa internet, burahin ang mga text message o Facebook chats, gumawa ng mga secure na password o i-off ang mga serbisyo sa lokasyon? Maraming mga mapagkukunan sa online ng impormasyon tulad ng: <https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-family-violence/video-library>

Kung ang taong nakakaranas ng karahasan ay nakaquarantine at maaari mo lamang makausap sa telepono, maaari ka bang **magtanong ng mga katanungan na oo o hindi ang mga sagot upang makasagot sila nang hindi mapaghihinalaan?**

“Maganda ba itong oras para makipag-usap? Pakisagot nang oo o hindi.”

“Gusto mo ba akong tumawag ulit sa ibang oras? Pakisagot nang oo o hindi.”

“Upang makahanap ng mas mahusay na oras para makipag-usap, ako ay mag llista ng mga alternatibong araw at oras. Pakisagot nang oo o hindi sa mga araw at oras na ito.”

Kung ang taong nakakaranas ng karahasan ay tumutulong sa pangangalaga sa mga bata o kailangan mag-takda ng oras upang makabisita kasama ng taong nagdudulot ng karahasan, paano **naapektuhan ang umiiral na kaayusan sa bata sa malawakang lockdown?** Mayroon bang iba pang mga busyi na lugar na maaaring angkop para sa paghahatid?

Kung ang tao na nakakaranas ng karahasan ay maaaring hindi makapag-alerto ng iba kapag nasa panganib sila, maaari ba silang magkaroon ng **makapagplano nang maaga upang i-alerto ka o ang ibang tao?** Maaari ka bang mag-set up ng **isang code or kasabihan?** Halimbawa, “Ako ay mag-aalaga ng aking mga halaman” ay maaaring nangangahulugang “Kailangan ko ng tulong ngayon”

Napag-isipan mo ba **kung ano ang reaksiyon o kailangan na aksyon sa pamamagitan ng anumang napagkasunduang mensahe?** Halimbawa, “Napakalamig ng panahon ngayon” ay maaaring nangangahulugan na kailangan nila ng kaibigan na magdadala ng mga pamilihan sa kanilang bahay. Tulad ng nakasanayan, ang anumang mensahe at aksyon na magsisilbing tugon ay dapat gabayan ng sariling kaalaman ng tao kung ano ang makatitiyak ng kaligtasan o magdadagdag ng panganib sa kanya.

# Paano Natin Masisiguro Na Ang Ating Mga Sagot Ay Hindi Magdadagdag ng Panganib?

*Alam namin na ang pagtugon ay madalas na nagdaragdag sa panganib, ngunit ang karahasan ay madalas na hindi mahihinto nang wala ito. Paano magiging ligtas ang aming mga tugon?*

Paano mo mapapanatili ang **consistency o regularidad** ng komunikasyon o suporta? Kung may mga makabuluhan o biglaang pag-igting o pagbabago, may panganib ba na ang taong nagdudulot ng karahasan ay maaaring maghinala o magpaigting ng kanilang pagsubaybay?

Paano natin malilimitahan ang mga paraang hindi **tuwiran o hindi sinasadya nating madagdagan ang panganib** para sa isang tao? Halimbawa, ang pagpunta sa iyong kapitbahay upang pumagitan sa karahasan o direktang harapin ang isang tao na gumagawa ng karahasan ay maaaring makapagdagdag ng panganib patungo sa taong nakakaranas ng pinsala, lalo na ngayon na limitado ang pagpipilian ng mga tao upang umalis sa bahay o maaccess ang mga serbisyo ng suporta.

Mayroon bang **mga malikhaing paraan** sa kalagitnaan ng mga restriksyon sa COVID-19 upang mas ligtas na maabot ang isang tao? May ilang kaming ideyang napag-isipan namin, ngunit maaaring naiiba ito sa iyong sitwasyon.

Maaari bang gamitin ang **pagtulong sa isa't isa at pagbabahagi ng ilang resources bilang pagkakataon upang kumustahin** ang isang taong nakakaranas ng karahasan? Halimbawa, ang pagdadala ng ilang pagkain sa kanilang mga bahay bawat linggo? O ang pag-aalok na samahang pumunta sa mga botika upang makahanap ng mga kinakailangang mga gamot at ibang gamit?

Maaari ka bang **mapagkatiwalaan at makausap** sa iba pang mga pamamaraan? Malalapitan ka ba? Gumugugol ka ba ng oras sa iyong balkonahe o sa iyong hardin? Paano mo iginagalang ang mga desisyon ng isang tao na huwag makipag-usap sa iyo habang nagpapahayag ng pagiging bukas kung ang sitwasyon ay maiba?



## Pag-access sa mga serbisyo sa panahon ng COVID-19

*Alam mo ba kung aling mga serbisyo sa iyong lugar ang bukas pa rin kahit na sa panahon ng COVID-19? Alam mo ba kung anong uri ng suporta ang kanilang ibinibigay sa oras na ito? Paano naaccess ang mga suportang ito para sa mga taong nakakaranas ng karahasan? Halimbawa, kung ang serbisyo ay magagamit pa rin pero malayuan o sa telepono lamang, paano mo masusuportahan ang taong nakakaranas ng karahasan upang ligtas nilang maaccess ang isang telepono?*

### Adisyonal na impormasyon at serbisyo:

Ang ilang mga serbisyo pang-karahasan ay mananatiling bukas sa panahon ng COVID-19. Sa Victoria, Australia:

- Ang Safe Steps ay nagbibigay pa rin ng 24/7 na supporta kabilang ang pag-access sa mga alternatibong tuluyan. Maaari din silang maghandog ng impormasyon, suporta at pagpapalano para sa kaligtasan at iba pang serbisyo sa lahat ng mga kababaihan na nakakaranas ng karahasan. Tumawag sa 1800 015 188 o mag e-mail sa [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)
- Ang helpline para sa mga LGBTIQ+ at ang kanilang mga pamilya na nakakaranas ng karahasan ay bukas din sa Miyerkules 5-11PM, Sabado 3-10PM at Linggo 3-10PM. Tumawag sa 1800 542 847 o mag e-mail sa [afterhours@switchboard.org.au](mailto:afterhours@switchboard.org.au)

Dito at sa buong mundo, maraming mga serbisyo na para sa suportang pang-karahasan ay naghihigpit o nagbabago sa mga serbisyong ibinibigay nila sa panahon ng COVID-19 krisis.

Habang may ilang mga bagay na maaaring baguhin sa amingistratehiya sa pagpapalano at suporta sa kaligtasan sa oras na ito, ang aming pangako sa pagsentro sa kadalubhasaan ng mga taong nakakaranas ng karahasan ay hindi nagbabago. Sa oras na ito ng pagbubukod, kailangan nating lahat na palaguin ang ating kakayahan upang malikhain at sama-samang makapag-isip tungkol sa anyo ng suporta.

*Ang mas malawak na listahan ng mga serbisyo ng suporta sa Victoria Australia ay mahahanap dito:*

<http://www.undercurrentvic.com/support-services-and-resources-during-covid19>