

MGA MALAMANG NA ALALAHANIN MO KUNG IKAW AY ISANG MIGRANTE:

- Natatakot ang maraming mga kababaihang migrante sa pakikitungo sa sistema ng hustisyang pangkrimen. Batay sa mga karanasan nila sa pinagmulang bansa at sa U.S., itinuturing nilang pabor ang sistema ng hukuman sa kalalalahanin.

Naniniwala ang SFWAR na karapat-dapat ang bawat isa ng tratong may respeto ng sistema ng hustisyang pangkrimen at mayroon kaming mga tagapayong handang magbigay ng suporta at pagtataguyod para sa mga nakaranas ng sekswal na karahasan at piniling mag-ulat sa mga nagpapatupad ng batas.

- Maaaring matakot ang mga di-dokumentadong migrante na matuloy sa kanilang deportasyon ang paggawa nila ng legal na aksyon. Sa katunayan, maaaring ipanakot ng mga nagkasala ng sekswal na pananalakay ang deportasyon para kontrolin at manipulahin ang kanilang biktima. Maaaring matakot ang ilang kababaihang migrante na madeport ang nanggahasa kung magsagawa sila ng legal na aksyon. Maaaring matakot ang biktima ng sekswal na pananalakay na mauwi sa pagkutya ng mga kaibigan, pamilya at komunidad o sa pagkatigil ng suportang pinansiyal para sa mga bata ang pagdakip o deportasyon ng salarin.

May mga batas na maaaring magbigay sa iyo ng proteksiyon laban sa deportasyon at nagkakaloob ng pinansiyal na tulong kung ikaw ay isang di-dokumentadong migrante at biktima ng sekswal na pananalakay at/o karahasan sa tahanan. Mabibigyan ka pa ng karagdagang impormasyon ng SFWAR tungkol sa mga batas na ito o pagkakalooban ka ng angkop na pagpapasangguni sa mga organisasyon o abogadong makatutulong sa iyo.

- Maaaring may mga pangkultura o pampamilyang panggigipit para hindi ka magbigay ng ulat sa mga awtoridad tungkol sa panggagahasa o sekswal na pananalakay. Maaaring matakot ang isang babae na baka mawasak ang isang pamilya sa kanyang paghahayag ng isang sekswal na pananalakay o panggagahasa o maaaring magpasyang manahimik na lamang siya alang-alang sa mga anak.

Ipinakita ng pananaliksik na madalas na dinadala hanggang sa pagiging nasa hustong-gulang ang negatibong epekto ng troma ng karahasan sa pamilya ng mga batang lumaki sa mga tahanan nakaranas ng karahasan. Sa gayon, lubhang nakasasama sa mga bata ang manatili sa isang mapang-abusong relasyon alang-alang lamang sa mga bata.

- Sa tradisyon, hindi hinihikayat at sinusupportahan ang mga ina na kausapin ang kanilang mga anak tungkol sa sekswal na pananalakay, panggagahasa, pangmumolestiya o tungkol sa seksualidad.

Naniniwala ang SFWAR na makakatulong pa nga ang araling pangkasarian o sex education bilang isang malakas na paraan ng pag-iwas sa panggagahasa, na nagkakaloob sa mga batang babae at kabataang kababaihang mabawasan ang pagiging kadaliang malapit sa sekswal na karahasan.

Itinatag ang San Francisco Women Against Rape (SFWAR) o Kababaihan ng San Francisco Laban sa Panggagahasa noong 1973 upang mapataas ang kamalayan tungkol sa sekswal na pananalakay o sexual assault at suportahan ang mga biktima. Tumutulong ang SFWAR sa pagbibigay ng sumusunod na mga serbisyo:

• 24-oras na Pagpapayo Kaugnay ng Krisis:

Maaari kang tumawag sa 415.647.RAPE/7273 kung ikaw, ang isang kamag-anak o isang kaibigan ay ginahasa. Libre ang tawag mo at kompidensiyal. Makakapagbigay ng impormasyon, mga pagsangguni o referral at suporta ang aming mga sanay na tagapayo. Mayroon ding mga tagapayong nagsasalita ng Tagalog na Pilipino ang pinagmulan.

• Harapang Pagpapayo:

Maikling panahon, 8-10 sesyon, harapang pagpapayo ng kasamahan para sa mga nakaligtas sa sekswal na pananalakay. Mayroon ding mga grupong pangsuporta. May mga handang tagapayong nagsasalita ng Tagalog na Pilipino ang pinagmulan.

• Medikal, Legal at Panlipunang Pagtataguyod (Advocacy):

Sinasamahan namin ang mga nakaligtas o survivor na humihingi ng pangangalagang medikal sa San Francisco General Hospital para hindi sila nag-iisang sumailalim sa medikal na pagsusuri at pangangalap ng ebidensiya. Nagbibigay din kami ng tulong kaugnay sa hanay ng mga problema, kabilang na ang paghahain ng ulat sa pulisya; pagkuha ng tirahan sa oras ng kagipitan at iba pang pangunahing pangangailangan—tulad ng pagkain, damit at transportasyon; pagdalo sa mga pagdinig sa mga korteng pangkrimen at/o sibil; tulong sa pagkuha ng mga kautusang pagpipigil (restraining orders); at pangkalahatang suporta.

• Edukasyon Para sa Kabataan at Nasa Hustong-Gulang

Edukasyong pangkomunidad para sa mga kabataan at mga nasa hustong gulang tungkol sa panggagahasa at sekswal na pananalakay, kabilang ang pagtuturo ng pagtatanggol sa sarili (self-defense) para sa kababaihan at mga batang babae upang matutuhan ang epektibong pakikipagharap at pangkamalayang kakayahan.

• Mga Pangunguna ng Komunidad:

Nagbibigay ng suporta sa mga komunidad upang mabuo at maipatupad ang mga solusyon tungo sa pagpawi ng karahasang sekswal na may layuning magkaroon ng paghilom para sa mga nakaligtas na indibiduwal at sa buong komunidad.

• Programa para sa mga Boluntir at Intern;

Nagkakaloob ng malalim na pagsasanay at pagpapalago ng kasanayan. Tumawag sa SFWAR Business Line para sa karagdagang impormasyon.

Pinaglilingkuran ng SFWAR ang lahat ng mga nakaligtas o survivor ng sekswal na pananalakay, kasama ang kanilang mga pamilya at mga kaibigan, at lahat ng mga komunidad na nagtatrabaho para wakasan ang sekswal na pananalakay.

MGA MAAASAHANG PANTULONG

San Francisco Women Against Rape nagbibigay ng libre at kompidensiyal na mga serbisyo, kabilang ang: 24-oras na Crisis Phone Counseling • Pagpapayong Harapan • mga Grupong Pangsuporta • Pagtataguyod at Pagsama para sa Serbisyon Medikal, Legal at Panlipunan • Pagtuturo ng Self-Defense • Programang Pang-edukasyon para sa mga Kabataan at nasa Hustong Gulang • Pangsuportang Pagpapakilos ng mga Komunidad para harapin at wakasan ang panggagahasa • at Mga Serbisyo sa Iba't ibang Lengguwahe: Espanyol at maraming lengguwaheng Asyano. Kung nais ninyo ng mga serbisyon hindi sa Ingles, tumawag sa aming 24-oras crisis line at sabihin sa tagapayo kung anong lengguwahe ang gusto ninyong gamitin sa paglilingkod sa inyo. Hihingin sa inyo ng tagapayo ang mga impormasyon kung paano kayo makokontak para matawagan kayo ng isang tagapagtaguyod na nagsasalita ng iba't ibang lengguwahe sa lalong madaling panahon.

24-oras na Crisis Line. 415 647 RAPE, tinatanggap ang mga tawag na collect. 415 8612024 (Linya para sa mga Transaksiyon o Business Line). www.sfwar.org • info@sfwar.org

San Francisco Trauma & Recovery/Rape Treatment Center

Panggagamot-medikal at pagpapayo, opsyunal na pagbibigay ng report sa pulisya at pangangalap ng ebidensiya. Nagbibigay ng serbisyo sa mga kalalalahanin at kababaihang may 18 taong gulang pataas. Gumagamit ng mga lengguwaheng Espanyol at Asyano. **415 437 3700 (Hotline)** 415 821 3222 (Business Line)

Child and Adolescent Sexual Abuse Resource Center

(CASARC) Medikal na panggagamot pagpapayo at pag-uulat sa pulisya. Tumatanggap ng mga tawag na kompidensiyal. Nagbibigay ng serbisyo sa mga may edad 17 pababa. Gumagamit ng wikang Espanyol at mga lengguwaheng Asyano. **415 206 8386 (24-oras na Crisis Line)**

Asian Women's Shelter

Nagkakaloob ng mga serbisyo sa mga binugbog na kababaihang Asyano at sa kanilang mga anak. 24-oras na hotline, pagpapayo, mga grupong pangsuporta, legal na pagtataguyod. Gumagamit ng halos lahat ng mga lengguwahan Asyano. **415 755 0880 (24-oras na Crisis Line)**

Women Organized to Make Abuse Nonexistent

(W.O.M.A.N., Inc) 24-oras na hotline para sa karahasang pantahanan, harapang pagpapayo, mga grupong pangsuporta, tulong sa pagkuha ng mga kautusang pagpipigil. Gumagamit ng wikang Espanyol at mga lengguwaheng Asyano. **415 846 4722 (24-oras na Crisis Line)**

South of Market Health Clinic Isang pambublikong klinikang pangkalusugan na may mga tauhang nagsasalita ng Tagalog. 415 626 2951 (Business Line) **415 846 4722 (24-oras na Crisis Line)**

Ang pondo para sa mga naka-imprentang materyales ng SFWAR ay mula sa San Francisco Department on the Status of Women

EDUKASYON SUPORTA KAPANGYARIHAN PAGBABAGO

SAN FRANCISCO WOMEN AGAINST RAPE

24-ORAS NA CRISIS LINE

415.647.RAPE/7273

TINATANGGAP ANG MGA TAWAG NA COLLECT



**SAN FRANCISCO
WOMEN AGAINST RAPE**
3543 18TH STREET #7
SAN FRANCISCO, CA 94110
TEL. 415-861-2024
FAX. 415-861-2092
WWW.SFWAR.ORG
INFO@SFWAR.ORG

KARAPATAN NG BAWAT ISA NA MAGSABI NG “HINDI” SA SINUMAN SA ANUMANG ORAS. NGUNIT KUNG DI KA NAGSABI NG HINDI, AT AYAW MO PA RING MAKIPAGTALIK, PANGGAGAHASA PA RIN IYON.

Paano ko ipagtatanggol o bibigyan ng proteksiyon ang aking sarili?

- Huwag kang matakot na gumamit ng sandata, maaari mong gamitin ang iyong mga susi, lapis, back pack, pitaka, o payong.
- Subukang kumbinsihing tumigil ang nang-aatake.
- Gumawa ng isang bagay na di karaniwan para magulat o mawalan ng gana ang nang-aatake (umihi, magsuka, magbaliw-baliwan, sumigaw, o sabihing may sakit ka).
- Gumamit ng pisikal na depensa: hablutin, suntukin, sipain, gamitan ng martial arts o kasanayan sa boksing—may legal kang karapatan ipagtanggol ang iyong sarili.
- Magtiwala sa iyong likas na pandama. Kung hindi ka komportable kahit na kakilala mo ang iyong kasama, ayos lang na kumilos ka ayon sa iyong nararamdaman. Magtiwala ka sa iyong mga ideya tungkol sa kung paano ang pinakamabuting paraan na makaalis sa isang sitwasyong sa pakiramdam ay mapanganib o di-komportable. Kung nakararamdam ka ng panganib, ayos lang na gumawa ng bagay na mukhang garapal o kahiya-hiya. Tandaan, may karapatan kang magsabi ng HINDI!
- Sikaping huwag maglakad sa mga madilim at hindi mo kilalang lugar. Alamin ang iyong kapaligiran, pagtuunan ng pansin kung nasaan ka at saan ka pupunta. Kung nakararamdam ka ng panganib, sumigaw at tumakbo kung saan nararamdaman mong mas ligtas ka. Kung may sumusunod sa iyo, tumawid ng kalsada o bilisan ang paglakad, kung maaari, o pumunta sa isang lugar na may mga tao sa paligid, tulad ng tindahan. Makakatulong ang pagsigaw o ang pagpito para makatawag ng pansin.
- Sa bahay, tiyaking nakakandado ang mga pintuan at bintana. Maaari mong pagpasyahang huwag magpapasok ng kahit na sino—kahit na mga kapitbahay o mga taong kilala mo—maliban kung may tiwala ka sa kanila. Dapat magpakita ng pagkikilanlan o ID na may litrato at magtakda ng petsa at oras ng pagdating ang taong pupunta sa iyong bahay para magkumpuni. Ihanda ang iyong mga susi kung pauwi na.
- Kung nakikipagdeyt, pag-isipan ang pagtatakda nito para tiyaking hindi mangangailangang ihatid ka at mapag-isa kayo ng kadeyt mo habang di mo pa siya kilala nang husto. Madalas na ginagamit ang droga at inuming nakalalasing para palabuin ang paghuhusga ng tao, sa gayon, nagiging lalo silang madaling mapalapit sa sekswal na pananalakay, o para sisihin ng isang tao ang sarili sa nangyari. Bago ka uminom o gumamit ng droga kasama ang iyong kadeyt, baka kailangan mong isaalang-alang ito.

Kung kasalukuyang nangyayari ang pang-aabuso: Anuman ang sabihin ng nang-aabuso, hindi mo kasalanan na nangyayari ang pang-aabuso. Hindi ka karapat-dapat abusuhin. Isipin ang tungkol sa pagsasabi sa isang taong iyong pinagkakatiwalan. Isipin ang tungkol sa pagtawag sa crisis line.

Kung ikaw ay sekswal na sinalakay, TANDAAN: Hindi mo ito kasalanan. Dapat kang suportahan. Hindi ka nag-iisa.

Ano ang sekswal na pananalakay?

Isang malawak na termino ang sekswal na pananalakay o sexual assault na sumasaklaw ng anumang sekswal na aktibidad na ipinuwersa sa isang tao. Maaaring pisikal ang puwersang ginamit habang nangyayari ang sekswal na pananalakay, ngunit maaari ring kabilang dito ang mga pagbabanta, panggigipit, takot, manipulasyon at/o droga at alkohol. Hindi laging kasama sa sekswal na pananalakay ang pagpasok ng ari. Hindi tungkol sa pag-ibig ang sekswal na pananalakay; hindi ito kasiya-siya. Isang gawang marahas ang sekswal na pananalakay.

Ano ang panggagahasa?

Isang partikular na uri ng sekswal na pananalakay ang panggagahasa at nagaganap kapag ang sinumang tao ay pinuwersang makipagtalik. Hindi kailangang binugbog ang isang tao para masabing siya ay ginahasa o sekswal na sinalakay. Maaaring salakayin ang isang tao kung siya ay grabe ang kalasingan para magsabi ng oo o pumayag sa sekswal na aktibidad. Labag sa batas ang puwersahin ang sino man—katipan o kadeyt man siya, partner, asawa, anak, kamag-anak, estudyante, kasapi ng simbahan, empleyado, kaibigan o isang di-kakilala—sa anumang sekswal na aktibidad na hindi nila gusto.

Ano ang abusong rituwal?

Ang anumang abusong pisikal, sekswal, emosyunal, o espirituwal na sistematiko o regular ay abusong rituwal. Maaaring ginagamit ang labis na pagpapahirap, pagbi-brainwash at sakripisyong rituwal para wasakin ang isang tao. Maaaring konektado ang abusong rituwal sa anumang relihiyon o pilosopikal na sistema ng mga paniniwala.

Ano ang sekswal na panliligalig o sexual harassment?

Ang sekswal na panliligalig ay anumang sekswal na gawi na hindi ninanais at tinatanggihan. Mga salita o asal na may katangiang sekswal ang mga ito na nakakasakit ng damdamin, nakakapagpahiya, nakakapanakot, nagbabanta, o nagtututring sa iyo bilang isang bagay dahil sa pagkakakilanlan ng iyong kasarian o gender. Ang sekswal na panliligalig ay maaaring maging pisikal (panghihipo, pandadakma, panghahagod, pantatapik, pangungurot, pangangapa, panghahalik, pangyayakap, panghaharang); pasalita (mga puna tungkol sa iyong katawan; mga sekswal na pasaring, tanong, tunog at biro;pagkakatat ng tsismis; makulit na panghihingi ng numero ng telepono o pakikipagdeyt; pagbubusina; pagpipito); o biswal (pornograpiya o mga larawang may mga sekswal na sitwasyon o bagay, malalaswang mga galaw, pagtitiitig, pagbabaté/pakunwaring panggagaya ng pakikipaqseks sa publiko, masasakit na nakasulat na mga salita).

Sino ang ginahasa o sekswal na sinalakay?

Maaaring magahasa ang kahit sino. Sa U.S., may isa sa apat na babae at isa sa anim na lalaki ang sekswal na sinalakay bilang mga bata. Nagagahasa ang isa sa anim na kababaihan at isa sa labing-isang kalalakihan makaraang abutin nila ang edad na labingwalo. Hindi gaanong inuulat ang panggagahasa kaya maaaring mas mataas kaysa estadistikang ito ang tunay na nangyayari. Nagaganap ang panggagahasa sa anumang edad, mula sanggol hanggang kababaihang may edad na, sa lahat ng katayuan sa buhay, mula mayaman hanggang mahirap, sa hanay ng lahat ng mga grupong etniko/lahi ng tao, at sa mga relasyong magkaiba man o magkapareho ang kasarian.

Nangyayari ang panggagahasa sa hanay ng lahat ng gulang, mula sanggol hanggang matatandang kababaihan, sa hanay ng lahat ng katayuan sa buhay, mula mayaman hanggang mahirap, at sa hanay ng lahat ng grupong etniko/lahi ng tao. Naniniwala ang maraming tao na ang panggagahasa ay tungkol sa seks o pagnanasa. Ngunit, sa katunayan ay tungkol ito sa pananaig o pagkokontrol sa isa pang tao—madalas, ang isang taong walang kapangyarihan sa lipunan. (Peggy & Biele, 1993). Ang layunin ng nanggagahasa ay manaig sa biktima at ang gamit na sandata para makapanaig ay ang seks.

Sino ang masisisi pag may sekswal na pananalakay?

HINDI KAILANMAN kasalanan ng biktima ang pagkakaroon ng sekswal na pananalakay. Walang kinalaman dito kung ano ang suot ng biktima, saan pumunta ang biktima, ano ang ginawa ng biktima, ang reputasyon ng biktima, o kung “kabigha-bighani” o hindi ang mga biktima. Halimbawa, maaaring ang isang babae ay nagkaroon na ng pakikipagtalik sa isang lalaki sa nakaraan, ngunit hindi ito nangangahulugang obligahin siyang magpatuloy sa pakikipagtalik sa lalaking iyon. At maaaring pumayag ang isang tao na makipag-seks, ngunit nagbago ang isip niya sa bandang huli. Ang tao lamang na gumawa ng pananalakay ang dapat masisisi. Nagpasya ang nanggahasa na labagin ang karapatan ng isang tao. KUNG BIKTIMA KA NG PANGGAGAHASA O SEKSWal NA PANANALAKAY, ang taong laging sisihin para sa sekswal ay ang nanggahasa.

Kung ikaw ay sekswal na sinalakay, maaari kang:

- Tumawag sa crisis line.
- Pumunta sa doktor o humingi ng atensiyong medikal.
- Makipag-usap sa isang tagapayo.
- Makipag-usap sa mga taong sa tingin mo ay magbibigay ng suporta.
- Harapin ang salarin.
- Magbigay ng ulat sa pulis.

Sa lungsod ng San Francisco, maaari mong lapitan ang Sexual Assault Response Team (S.A.R.T.) sa pamamagitan ng pagpunta sa San Francisco General Hospital’s Emergency Department. Maibibigay ng S.A.R.T. ang libreng atensiyong medikal, pagsusuri at mga gamot para sa pagbubuntis at impeksyong naisalin sa pakikipagtalik o STD, pagpapayo at tulong sa paggawa ng report sa pulisya. Kayang kolektahin ang ebidensya mula sa katawan sa loob ng hanggang 72 oras matapos ang isang sekswal na pananalakay. Kung ikaw ay magbibigay ng report sa pulis, sikapin mong huwag maligo, maghugas ng ari o maglaba ng iyong damit. Kahit na ayaw mong kolektahin ang ebidensya o magbigay ng ulat sa pulis tungkol sa sekswa na pananalakay, makakatanggap ka pa rin ng libreng atensiyong medikal. Maaaring sabihin mo sa nars na atensyong medikal lamang ang gusto mo.

Ikaw ang magpapasya kung ano ang pipiliin mo. Napaka-halagang alagaan mo ang iyong sarili, gawin ang komport-able para sa iyo, at alam mong may mga karapatan ka.

May Karapatan Kang...

- Tratuhin nang may respeto, dignidad at paggalang.
- Magsampa ng ulat sa pulis at tumanggap ng mga serbisyo, anuman ang relasyon mo sa taong nanakit sa iyo.
- Huwag husgahan dahil sa iyong lahi/etnisidad, edad, uri, kasarian, oryentasyong sekswal, kakayahan o trabaho.
- Masamahan ng tagapayong nauukol sa sekswal na pananalakay (sexual assault counselor) sa pagharap mo sa medikal, nagpapatupad ng batas at mga legal na pamamaraan.
- Pagkapribado o kompidesiyal kung nakikipag-usap sa tagapayo o opisyal ng pulisya.
- Intindihin ang anumang mga pormularyong pinapipirmahan sa iyo.
- Magtanong at makakuha ng kasagutan tungkol sa anumang mga pagsusuri, eksamen, medikasyon, paggagamot o ulat ng pulisya.
- Masabihan ng anumang kinakailangang follow-up na pangangalaga at pagsusuri.
- Maghayag ng mga reklamo at umasang mapakikinggan at tatanggapin.

Napakahirap at labis na troma ang makaranas ng sekswal na pananalakay. Matapos ang isang atake, madalas nakararamdam ang tao ng galit, pagkalito, pagkakasala, pagsisisi, depresyon, takot at pagkahiya. Normal ang mga nararamdamang ito at maaaring umiral nang matagal. Makatutulong kung may makakausap, tumawag sa crisis line o humingi ng pagpapayo.

Tandaan: Hindi mo kailanman kasalanan ang salakayin ka. Hindi laging posible ang makatakas sa isang pag-atake. Isang banta sa buhay ang sekswal na pananalakay at anuman ang ginawa mo para mabuhay ay ang tamang pagpapasiya. Kailangan kang suportahan. Hindi ka nag-iisa.