ninyong bisitahin ang website ng Philippine Commission on Women na (www.pcw.gov.ph).

- Batas Republika 7877 : Batas ng 1995 Laban sa Sexual Harrasment
- Batas Republika 8353 : Batas ng 1997 Laban sa Rape
- Batas Republika 9208 : Batas ng 2003 sa Anti- Trafficking in Persons
- Batas Republika 9262 : Batas ng 2004 sa Anti- Violence Against Women and Their Children
- Batas Republika 9710 : Magna Carta ng Kababaihan (2009)

## Ano ang Dapat mong Malaman Tungkol sa Karahasan Laban sa Kababaihan?

- Ang Karahasan sa Tahanan at pang-aabuso ng intimate partner ang nakasisira sa pangunahing saligan ng isang tahanan at relasyon – pag-ibig, paggalang,at dangal.

- Ang Karahasan sa Tahanan at pang-aabuso ng intimate partner ay HINDI lamang isang pribadong usapin. Ito ay usaping pampamayanan din sapagkat itinuturing ang mga ito bilang isyung panlipunan at pangkalusugan. Nilalabag nito ang karapatan ng tao na mabuhay, magkaroon ng dignidad at kapanatagan.

- Ang Karahasan sa Tahanan at pang-aabuso ng intimate partner ay hindi lamang nangyayari sa mahihirap na tao. Nangyayari rin ito sa kababaihang nasa katamtamang antas ng buhay at mayayaman sa lipunan.

- Ang Karahasan sa Tahanan at pang-aabuso ng intimate partner ay mga publikong krimen laban sa tao.

- Ang Karahasan sa Tahanan at pang-aabuso ng intimate partner ay sumasaklaw sa lahi, relihiyon, edad, uri, at seksuwalidad. Nakaugat ito sa hindi pantay na ugnayang pangkasarian kung saan ang kalalakihan ang may kapangyarihan at kontrol sa kababaihan.

- Ang mga salik na pandamdamin, pangkayarian, panlipunan, at pangkultura ang dahilan ng pananatili ng kababaihan sa relasyong may karahasan – ang kanilang pagmamahal at pagmamalasakit sa kanilang mga anak – kawalan ng kakayahang makatakas/ makawala - kakulangan sa edukasyon at kamalayan – at ang paniniwala na ang pangangalaga sa pamilya ay dapat na mapangalagaan ano man ang mangyari.

- Ang mga nakaligtas na biktima ay hindi dapat na sisihin sa relasyong kinasangkutan. Sa halip dapat bigyan sila ng suporta at/o tulong upang matakasan nila ang situwasyong iyon at malampasan ang paghihirap.

- Ang Karahasan Laban sa Kababaihan ay isang banta sa kapanatagang pantao dahil panganib ito sa pang-araw–araw na buhay ng halos kalahati ng sangkatauhan.

## Mga Katotohanan Tungkol sa VAW

- Isa sa limang kababaihang may edad na 15-49 ang nakararanas ng pisikal na pang-aabuso mula pa nang sila ay labinlimang (15) taong gulang pa lamang.

- Walong porsiyento (8%) ng kababaihang may asawa ang nakararanas ng seksuwal na pang-aabuso mula sa kanilang asawa.

- Halos isa (1) sa sampung (10) kababaihan ang nakararanas ng pisikal na pang-aabuso!

- Nakababahalang malaman na ang kababaihan ay hindi na ligtas kahit sa sarili niyang tahanan. 14.4% ng kababaihang may asawa ang nakararanas ng seksuwal na pang-aabuso mula sa kanilang asawa.

- Halos apat (4) sa isandaang (100) buntis na kababaihan ang nakararanas ng pisikal na pang-aabuso (3.6%)

- Noong taong 2008-2009, tumaas ng 37.4% ang mga kaso ng VAW ang iniulat sa PNP (mula 6,905 noong 2008 ay naging 9,485 noong 2009) at nitong 2010 ay tumaas naman ng 59% mula 2009 (15,104 na kaso ng VAW noong 2010).

## Mga Ahensiyang Maaaring Tumulong : (HelpLines)

**Kagawaran ng Kagalingang Panlipunan at Pagpapaunlad (DSWD)**
Batasan Pambansa Complex, Lungsod Quezon
Tel. No. ( 02) 931-8101 to 07

**DSWD-NCR- Ugnayang Pag-asa Crisis Intervention Center**
Legarda, Maynila
Tel. No. (02) 734-8635/ 488-3199

**Pambansang Pulisya ng Pilipinas (PNP)**
Camp Crame, Lungsod Quezon
Tel. No. 723-0401 to 20

**PNP- Women and Children Protection Center (WCPC)**
Camp Crame, Lungsod Quezon
Tel. No. 410-3213 / (0919) 777-7377 (Aleng Pulis)

**NBI – Violence Against Women and Children Desk (VAWCD)**
Taft Avenue, Maynila
Tel. No. 523-8231 to 38/ 525-6028

**Isinalin sa Filipino ng Komisyon sa Wikang Filipino**

**Published and Distributed by:**
Office of the President
**Philippine Commission on Women**
1145 J.P. Laurel St., San Miguel, Manila
Tel: 7351654; Fax: 7364449
http://www.pcw.gov.ph
Printed: November 2011.

**with funding support from:**
UNFPA
United Nations Population Fund

# NO to Violence against Women

## Ikaw ba ay nasa Relasyong may Pang-aabuso

Nangyayari ang pang-aabusong pisikal at seksuwal nang walang babala. Ngunit, may mga palatandaan ito o " red flags" na magsisilbing babala na may magaganap na pang-aabuso. Ang sumusunod na halimbawa ay mga pag-uugali ng isang taong mapang –abuso. Kung ang iyong sagot ay Oo, sa isa o sa mas marami pang mga katanungan dito, maaaring kayo ay nasa relasyong may pang-aabuso , o nanganganib na mapabilang dito.

Ginagawa ba sa iyo ng iyong asawa, partner o boyfriend ang sumusunod :

- Tuksuhin ka nang nakasasakit sa harap ng maraming tao o kahit kung kayong dalawa lamang?
- Tawagin kang " gago", "puta" , "tanga", "bobo", atb.?
- Pagselosan ang iyong mga kaibigan,pamilya, o kasama sa trabaho o akusahan kang nagkakagusto sa iba?
- Punahin ka dahil sa iyong mga isinusuot o sa ayos ng iyong buhok?
- Subaybayan ang bawat kilos mo sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono o pasubaybayan/pabantayan ka sa ibang tao?
- Samahan ka sa bawat lakad mo o pasamahan ka sa mga tao kilala niya upang mabantayan ka?
- Sapilitang alamin kung sino ang kausap sa telepono?
- Sisihin ka sa mga problema o sa kanyang hindi magandang pakiramdam o sa pagiging madali niyang magalit?
- Takutin ka sa pamamagitan ng pagsuntok sa pader , walang ingat na pagmamaneho at iba pang nakatatakot na gawain?
- Madalas na pag-inom ng alak o paggamit ng droga o sapilitan kang painumin o pagamitin ng droga na kasama niya.
- Basahin ang iyong mga sulat, tingnan ang iyong mga mensahe sa cellphone, o pakialaman ang iyong pitaka o iba pang personal mong gamit?
- Hindi pagbigay sa iyo ng pera, ang paglubog sa iyo sa utang at paglihiman ka tungkol sa pera?
- Pigilan kang magkatrabaho o maging sanhi upang mawalan ka ng trabaho?
- Pagbantaang sasaktan ka, ang iyong pamilya, mga kaibigan, at mga alagang hayop?
- Pilitin kang makipagtalik nang labag sa loob mo o pilitin kang makipagtalik sa paraang hindi mo gusto?
- Manakot na papatayin ka o magpapakamatay siya kapag ikaw ay umalis?
- Magkaibang pagkilos sa harap ng ibang tao at kapag kayong dalawa na lamang?
- Maging dahilan upang mawalan ka ng mga kaibigan o na hindi na kayo magkita ng iyong pamilya?

Kung nag-aalala ka na maaaring nagpapakita ang iyong partner ng senyales ng pang-aabuso, SUMANGGUNI SA KINAUUKULAN. Kung ikaw ay NASA ISANG RELASYONG MAY PANG AABUSO at nais mo ng tapusin ang inyong relasyon, makatutulong ang pagkausap sa iyong magulang hinggil dito o ipagtapat sa iyong kaibigan o guro sa iyong paaralan o counselor upang ikaw ay masuportahan/ matulungan sa pakikipaghiwalay.

## Paalalang Pangkaligtasan Para Sa Kababaihan

- Panatilihin ang pakikipag-usap/pakikipagkwentuhan sa mga kaibigan at tiyaking may panahon kang makisalamuha sa iba maliban sa iyong partner. Ipaalam sa iba ang iyong mga plano at kung saan ka pupunta.
- Maging abala sa mga gawaing kinahihiligan mo. Ipagpatuloy at huwag tumigil sa mga gawaing kinahihiligan at nakabubuti ng pakiramdam sa sarili .
- Magkipagkaibigan. Dagdagan ang iyong mga kaibigan na maari mong masandalan kapag ika'y may problema.
- Huwag mahihiyang sabihin sa magulang o sa iba pang miyembro ng pamilya ang iyong problema.
- Huwag umasa sa pagsundo o paghatid ng partner .

## Mga Paalala Kung Nais Tapusin ang Relasyong May Pang-aabuso:

- Sabihin sa iba ang iyong planong pakikipaghiwalay sa iyong partner. Ipaalam sa kanila kung saan ka pupunta.
- Tawagan ang isang kaibigan o "counselor" pagkaraan makipag-usap sa partner para maikuwento ang pangyayari .
- Magkaroon ng listahan ng mahahalagang numero ng telepono na kinabibilangan ng mga numerong maaaring tawagan sa pangkagipitang kalagayan (emergency), pati na rin ng mga makatutulong na kaibigan na maaari mong tawagan kung ikaw ay may problema. Isama sa listahang ito ang mga numero ng crisis lines.
- Isaalang-alang ang pagkakaroon ng iba pang matatakbuhan sa iyong paaralan o komunidad. Sumali sa isang "support group " o tawagan ang isang "crisis line."
- Baguhin ang nakagawian. Ibahin ang oras ng pagpasok at pag-uwi mula sa paaralan o trabaho. Kung sumasakay sa bus o anumang pampublikong sasakyan, humanap ng kasama/ kasabay .
- Kung nag-iisa ka sa bahay, tiyaking nakakandado ang mga pinto at sarado ang mga bintana.
- Makipag-doubledate o lumabas na kasama ang isang grupo.
- MAGTIWALA SA IYONG KUTOB. Kung sa palagay mo ay nasa panganib ka, tumawag ng pulis. Humingi kaagad ng tulong.

## Mga Batas na Anti-VAW

Ang sumusunod ay mga batas na nagtatanggol at nagpoprotekta sa mga karapatan ng kababaihan. Para sa karagdagang detalye tungkol sa mga batas na ito, maaari