

KARAHASAN AT PANG –AABUSO
ANG IYONG KARAPATAN – PRAKTIKAL NA MGA
TIP AT PAYO



ANO ANG KARAHASAN

Kung minsan mahirap malaman kung ano ang karahasan.

Pisical na karahasan ay ang karahasan na nakikita. Pisical na karahasan ay maaring magdulot ng marka at pinsala sa katawan at makasakit. Ang Pisikal na karahasan at maaring halimbawa sipa, sabunot, tulak, at pananaksak.

Sikolohiya na karahasan ay karahasan na nag bibigay ng sakit ng kalooban sa iyo. Sikolohiya na karahasan ay nag bibigay ng kalungkutan sa iyo, takot, o kaya galit. Sikolohiya na karahasan ay maaring halimbawa, isolasyon, pag kontrol, pag salakay, at sapilitang kasal.

Sekswal na karahasan ay may roong taong nakipag seks sa iyo na hindi mo ginusto. Sekswal na karahasan din kahit na asawa mo pa na pinilit ka na makipag seks na sinabi mo na hindi.

Pangkabuhayang karahasan ay maaring pag kontrol sa iyong pang kabuhayan, katulad ng pigilin ang iyong sariling pera, pag nanakaw ng sertipiko at dokumento.

Materyal na karahasan ay halimbawa pag sira ng isang bagay sa galit, pag sipa sa pinto at gamit kung saan ang kahulugan ay takutin, kontrolin at manakot.

Lahat ng anyo ng karahasan ay **illegal**. Ang karahasan ay maaring mag mula sa iyong kasal na kapartner, mga pinagbyanan, mga bata, kapatid na babae at kapatid na lalaki. Sa mga susmusunod na nabanggit ay ginawa namin ipaliwanag ang iyong mga karapatan kung may isang tao na naging marahas sa iyo.

IYONG MGA KARAPATAN

Ang pulis ay maaring makatulong sa iyo

- **Alarma pang seguridad** kapag pinindot mo ito ang pulis ay aabisuhan na ikaw ay nasa delikadong situwasyon.
- **Pag babawal ng pag bisista** ang isang marahas sa iyo ay hindi pinahihitulan na makipag ugnayan sa iyo.



Ang krisis senter ay maaring makatulong sa iyo

-**Day center** dito may alok silang pag uusap, payo, gabay, o sumali sa kurso at grupong pangtulong sa sarili. Ang krisis senter ay may abogado at may panlipunang pulong. Mga anak na biktima o saksi sa karahasan ay maaring ding mag karoon ng pag uusap.

PERMISO NG PANINIRAHAN



Kung ikaw ay may asawa at ang iyong asawang lalaki o babae ay marahas sa iyo o sa inyong mga anak. Ikaw at iyong anak ay maaaring manatili sa Norway. Ito ay tinawag na paninirahang sa malayang batayan. Ito ay makakamit mo kahit na ikaw ay hindi nagtira ng tatlong taon sa Norway.

Kung ikaw ay mag aplay upang manatili sa Norway, kailangan ipaliwanag mo ito sa pulis. Napaka importante na sabihin mo lahat ang nangyari. Ang pulis ay nais na malaman lahat ng detalya sa karahasan. Kung kailan, papaano, kung gaano kadalas nang yayari ang karahasan o naganap.. Tandaan na isulat ito bawat mangyari ang karahasan.

Mas mabuti kung meron kang ebidensiya ng karahasan sa bawat mangyari ito. Ito ay maaring halimbawa sulat mula sa doktor, sikologo, tagapag payo, guro, at krisis senter. Maaring gimitin din sila bilang tistigo sa paglitis, kung gusto nila. Hindi mo kinakailangangangang isumbong ang karahasan sa pulis para mag aplay na manatili base sa malayang batayan

Ikaw ay maaring manatili sa dahilan ng pang taong pag galang o kaya ikaw ay may partikular na pag anib sa Norway. Maaring kumontak sa JURK para sa mas maraming impormasyon tungkol dito.

KONPENSASAYON SA BIKTIMA NG KARAHASAN

Kung ikaw ay nakaranas ng kaharasan, maari kang mag aplay na maka kuha ng perang kompensasyon sa opisina ng mgabiktima ng karahasan. Tinawag ito na kompensasyon sa biktima ng karahasan. Kung merong isang marahas sa iyo o sa iyong mga anak, o kaya ang mga anak ay naka kita sa pamilya na maaring marahas, ikaw ay maaring mag aplay ng kompensasyon. Para mag aplay ng kompensasyon kailangan mong ireklamo ang karahasan. Kailangan sabihin mo sa pulis na nangangailangan ka ng compensasyon mula sa nang abuso.

Maaring makipag ugnayan sa JURK kung nais mong marari pang malaman tungkol sa kompensasyon.



TULONG ABOGADO

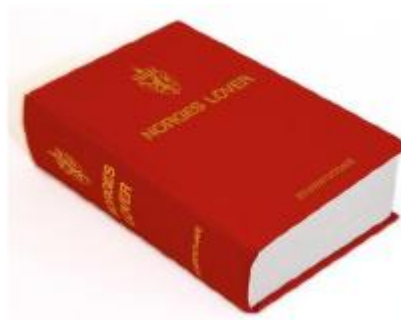
Kung ikaw ay nakaranas ng sekwas na karahasan o kaya kaharahasan sa pamilya i kaw ay may karapatang mag karoon ng tulong abogado. Ang tulong abogado ay maaring makamit kung ang sinasabi ng kaso ay grabe. Ang hukuman ay babayaran ang tulong abogado.

- Ang hukuman ay babayaran ang unang tatlong oras sa tulong abogado, para malaman kung iisumbong mo iyong kaso.
- Kung ikaw ay mag sumbong kailangan kasama ang abogado sa pulis
- Ang abogado ay tutulungan ka sa lahat ng imbestigasyon. Halimbawa ipapaliwanag niya ang kaso mo kung ano ang nangyari, babasahin lahat ng dokumento ng pulis, tatanungin ng pulis ang saksi at i seguridad ang ebidensiya. Lahat ng oras na gagamitin ng abogado ay kinakailangan at makatuwiran para sa kaso mo, babayaran ng hukuman.
- Ang tulong abogado ay tutulungan ka na mag aplay ng kompensasyon.

- Kung ibaba ang kaso ang tulong abogado ay mag papadala ng reklamo sa abogado ng distrito.
- Ang tulong abogado ay sasama sa iyo sa pag litis.

LEGAL NA TULONG

Ang legal na tulong ibig sabihin ay hindi mo kailangan bayaran ang abogado. Ikaw ay mag aplay para mag karoon ng legal na tulong. Sumangguni sa JURK kung nais mong madagdagan ang kaalaman tungkol sa legal na tulong.



NAV

Maari kang tumanggap ng pondong pang may sakit o kaya pondo pang rehabilitasyong . Ang pondong pang may sakit ay maaring mag bigay ng kita na nawala para doon sa may mga trabaho na hindi makapag trabaho dahil sa sakit o kaya pinsala. Ang pondong pang rehabilitasyon ay i sesegurado ang iyong kita sa panahon na sa dahil sa sakit at pinsala , na kailangan mo iyon mula sa NAV, hanggang sa maka balik ka sa trabaho.

Ikaw rin ay maaring makakuha ng sosial na tulong na tulad ng pansamantalang pabahay, at pera upang mabuhay. Kung sakaling isasaalang-alang mo na kontakin ang NAV, kailangan nasa iyo iyong mga importanteng dokumento katulad ng dokumento mula sa doktor. Para sa mas maraming impormasyon kontakin mo ang NAV.

PAGSESEGURO

Kung ikaw ay nakaranas ng karahasan kailangan alamin mo kung ikaw saklaw na may maka pag bibigay ng pagseseguro. Katulad halimbawa ng insurance sa trabaho, insurance sa aksidente, o kaya travel insurance.

ANO ANG KAHIHINATNAN KUNG MAGSUMBONG O KAYA HINDI MAGSUMBONG

Ang pag sumbong ay isang mensahe sa pulis sa isang pangyayari na may kaparusahan.

- May kompidensyal ang pulis. Ang ibig sabihin na ang sinasabi mo sa kanila ay lihim mula sa inyo lang. Kapag nakipag kita ka sa pulis, uupo kayo sa sariling silid kung saan ang pulis ay isusulat lahat ang mga importante sa kaso mo. Ang pulis ay may voice o kaya video recorder na naka rekord sa pulong.
- Kung ikaw ay mag susumbong ang pulis ay mag umpisa ng mag siyasat. Kung sino iyong nag molestiya o kaya naging marahas sa iyo ay maaring maparusahan sa kulungan o kaya mag multa.
- Ang pulis ay maari kang bigyan ng alarma para sa karahasan. Maari ding magbigay ng pagbabawal ng bisita sa tao na marahas sa iyo, para ang taong ito ay hindi maka lapit sa iyo.
- Ang krisis senter ay maari din na mag bigay ng payo at patnubay kung nais mong mag magsumbong.
- Kung ikaw ay mag ulat magkakaroon ka ng kompensasyon sa kaharasan.

SAAN KA MAARING MAKA KUHA NG TULONG

Doktor o kaya lokal na Health senter

Emerhensya

Tanggapan ng panggagahasa

Panlipunang serbisyo

Krisis senter, (www.krisesenter.no) tlf 02800

Pulis tlf 116
111

Alarma na telepono para sa bata at mga kabataan

NAV (www.nav.no)

Ang iyong distrito o munisipalidad

Proteksiyon para sa mga matatanda tlf 800 30 196

Support hotline para sa mga biktima ng krimen tlf 800 40 008

Upisina ng pag papayo para sa mag biktima ng krimen tlf 815 20 077

JURK (www.jurk.no) tlf 228 42
950

Red Cross (www.rodekors.no) tlf 05003

DIXI (www.dixi.no) tlf 224 44
050

Mira senter (www.mirasenter.no) tlf 221 16 920

Support senter sa mga incest (www.sentermotincest.no) 223 14 650

Tulong Abogado: kontakin ang hukuman. Mayroon silang pang kalahatang – ideya sa mga magagaling na tulong abogado.

Tulong ahensiya tulad ng krisis senter at DIX ay may sariling listahan ng mga tulong abogado.

Pulis estasyon ay mayroon ding listahan ng tulong abogado sa distrito. o kung hindi man hanapin ang tulong abogado sa (www.advokatenhjelperdeg.no) sa iyong probinsiya o kaya munisipalidad.