

Kaligtasan at Kabutihan sa mga Relasyon na may Alitan

Paano Gumawa ng Safety Plan

Kung nakadarama ka ng panganib (pisikal, emosyonal, o sa ibang paraan), o naniniwala ka na ang iyong relasyon ay abusado o toxic, maaaring makatulong kung mayroon kang safety plan.

Ang mga kaparehang naging abusado sa anumang paraan ay maaaring manakit, lalo na kung sa palagay nila'y nawawalan na sila ng kontrol. Ito ang dahilan kung bakit ang katapusan ng isang abusadong relasyon ay ang pinakamapanganib na panahon sa isang relasyon.

Ang safety plan ay maaaring gawin bilang isang “escape” plan – isang paraan para makaalis ka sa iyong domestic violence na relasyon.

Mainam kung mayroon kang safety plan, kahit na planong mong manatili sa tabi ng iyong kapareha, upang mapanatili mong ligtas ang iyong sarili at ang iyong mga anak. Bukod pa sa pisikal na kaligtasan, kabilang din sa kaligtasan ang emosyonal, sikolohikal, legal at pinansyal na kaligtasan.

Babanggitin sa mga sumusunod na pahina ang mga bagay na mainam na pag-isipan kapag gagawa ka ng safety plan. Mainam na humingi ng suporta mula sa isang counsellor, social worker, abogado, o anumang ibang mapapagkatiwalaang propesyonal na tutulong sa iyo sa paggawa ng iyong safety plan.

Ang link sa ibabâ ay nagbibigay ng mahusay na impormasyon para sa paghahanda ng isang safety plan: <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/law-crime-and-justice/criminal-justice/victims-of-crime/vs-info-for-professionals/training/creating-safety-plan.pdf>

Kapag may Emergency:

Crisis Services Canada: 833-456-4566

Victim Link: 800-563-0808

Victim Link website: www.victimlinkbc.ca

Battered Women’s Support Services: 604-697-1867 o kaya 855-687-1868 o kaya'y mag-text sa 604-652-1867

Battered Women’s Support Services website: <https://www.bwss.org/>

BC Society of Transition Houses: <https://bcsth.ca/get-help-now/safe-shelters/>

Emergency services: 911

Emergency Plan

1. Pagkontak sa Isang Táong Makakatulong

May access ka ba sa isang phone?

Kung hindi, paano mo matatawagan ang mga emergency contact?

Kung alam mo kung paano ito gawin, mailalagay mo ba ang mga emergency contact sa iyong phone?

Mainam din ang magkaroon ng listahan ng mga contact hiwalay sa iyong phone kung sakaling hindi mo makuha o hindi mo magamit ang iyong phone.

Ang ilang mga tao ay may hiwalay na phone kung sakaling may mga emergency. Mayroon ka bang hiwalay na phone? Kung maaari, maglaan ng kahit man lamang 3 emergency social contacts.

- Ang social contacts ay mga kaibigan, pamilya, mga kasamahan sa trabaho, at mga kapitbahay na sa palagay mo'y ligtas mong matatawagan. Mainam kung mayroon kang mahigit sa isang contact dahil ang mga tao ay hindi laging available kapag kailangan mo sila.

Mainam kung madali mong maa-access ang kanilang contact information kapag may emergency.

Kung maaari, ilagay ang kanilang:

- Pangalan
- (Mga) numero ng telepono
- Email address
- Address ng tahanan
- Address ng trabaho

Maaaring mainam kung masasabi mo sa mga táong ito na sila ay iyong emergency contacts at gumawa ng plano kung paano ka nila matutulungan kung sakaling may emergency.

Mainam din ang makuha ang impormasyon tungkol sa propesyonal na suporta, tulad ng:

- RCMP (pulis)
- Crisis Support Lines
- Social workers
- Family counsellors
- Mga abogado
- Support groups
- Shelters

2. Pagkakaroon ng Access sa Pera

Kapag ikaw ay umalis (kahit na plano mo lamang na umalis nang sandali), kailangan mo ng pera. Isipin ang mga bagay para kung saan maaaring kailangan mo ng pera:

- Transportasyon (gas, pampublikong transportasyon, taxi, Uber)
- Tirahan
- Pagkain
- Mga pangangailangan ng mga bata o sanggol (formula, lampin, kasuotan)
- Phone credit
- Mga gamot
- Legal na payo

May access ka ba sa isang bank account?

Ano ang mangyayari kung na-freeze ng iyong kapareha ang iyong account, o winithdraw niya ang lahat ng pera? Mayroon ka bang bank account na nasa pangalan mo lamang?

Mayroon ka bang pera na maaaring mong ma-access kung may emergency?

- Ang halaga ng perang kailangan mo ay depende sa mga bagay tulad ng kung saan mo planong tumira, paano mo ito pupuntahan, at kung ano ang mga maaaring kailangan mo. Maglaan ng panahon upang malaman kung magkano ang kakailanganin mo at kung paano mo makukuha ang perang ito kung may emergency.

3. Ang mga Bagay na Maaaring Kailangan Mong Dalhin

Kung mabilis kang aalis ay maaaring kailangan mong umalis nang walang dala. Kung mayroon kang kaunting panahon upang mag-pack, o kung makapasok ka muli sa tahanan pagkatapos mo umalis, eto ang ilang mga bagay na mahalaga:

- Mga gamot na iniinom mo
- Pitaka/bag + bank cards at ID
- Pasaporte
- Mga legal na dokumento (halimbawa, PR card)
- Cell phone
- Phone charger
- Reading glasses / eyeglasses
- Mga isusuot para sa ilang mga araw
- Mga isusuot ng mga bata para sa ilang mga araw
- (Mga) paboritong laruan / libro ng mga bata

4. Mga karagdagang bagay

Mabuti kung madadala mo ang mga ito, pero kung hindi ay maaari mo silang bilhin.

- Toiletries (sepilyo, shampoo, conditioner, sabon, razor, deodorant)
- Lampin/Nappies
- Baby bottles
- Baby formula
- Mga isusuot ng sanggol at mga bata

Bukod pa sa iyong emergency contact list, mainam kung mayroon ka ring listahan ng mga mahahalagang bagay na kailangan mong dalhin kung sakaling may emergency. Maaaring mahirap isipin ang mga mahahalagang bagay kapag ikaw ay nasa gitna ng isang krisis.

5. Saan Ka Pupunta?

Mainam na mainam kapag nalalaman mo na may ilang mga lugar na mapupuntahan mo kung may emergency. Maaari kang magplanong tumira:

- Kasama ng mga kaibigan o pamilya
- Sa isang hotel o Airbnb
- Sa isang shelter
- Sa isang safe house

6. Mga maitatanong mo sa iyong sarili

- Ano ang address ng iyong magiging tirahan?
- Paano mo kokontakin ang mga táong ito / paano mo maa-access ang accommodation na ito?
- Kung may babayaran para dito, may pera ka bang pambayad?
- Paano ka makakapunta doon?
- Ligtas ba ang accommodation na ito, at tama ba ito para sa iyo at sa iyong mga anak?
- Ano ang kanilang facilities?
- Anong items ang inilalaan nila?
- Ito ba'y accommodation na laging accessible?
- Ano ang back-up plan kung hindi accessible ang accommodation na ito?