

## Kaligtasan at Kabutihan sa mga Relasyon na may Alitan Paano Umalis nang Ligtas

Maraming dahilan kung bakit maaaring mapanghamon ang magpasiyang umalis sa isang abusadong relasyon. Ang ilan sa mga malalaking paghahamon na hinaharap ng mga tao kapag nagpasiya silang umalis ay:

- Hindi nila nalalaman kung saan sila pupunta
- Natatakot sila kung ano ang maaaring gawin ng kanilang kapareha sa kanila o sa iba kapag sila'y umalis
- Wala silang pera/paraan upang suportahan ang kanilang sarili at ang kanilang mga anak
- Wala silang social, community, at propesyonal na suporta

Mahalagang malaman na kapag pinili mong iwanan ang iyong kapareha, maaaring lumala ang kanyang mga pagbabanta at abuso.

Tandaan na ang isang abusadong relasyon ay tungkol sa pagkakaroon ng kapangyarihan at kontrol. Sa panahon ng iyong pag-alis, nawawala ng iyong kapareha ang kanyang kapangyarihan at kontrol sa iyo.

Ito ang pinaka-mapanganib na panahon para sa iyo at sa iyong mga anak.  
Mahalaga na nalalaman mo kung ano ang gagawin para makaalis nang ligtas at na mayroon kang tools at resources para dito.

Kahit na ang iyong kapareha ay hindi nananakit dati, maaari itong magbago pagkaalis mo.  
Mahalaga para sa iyong kaligtasan at sa kaligtasan ng iyong mga anak na mag-ingat ka nang husto.

*Tingnan ang iyong safety plan para malaman ang resources na makakatulong sa iyo na makaalis nang ligtas.*

Kung mayroon kang panahon upang planuhin ang iyong exit mula sa relasyon, ito ang ilang mga bagay na dapat mong isaalang-alang:

Magplano para sa isang ligtas na lugar na mapupuntahan mo at ng iyong mga anak. Ito'y maaaring sa mga kaibigan o pamilya, isang safe house, isang Airbnb, hotel, o iba pang lugar na maaari mong planuhin bago ka umalis.

- Kung plano mong manatili kasama ng mga kaibigan o pamilya, tanungin sa kanila kung maaari ka at ang iyong mga anak makitira sa kanila nang ligtas at na magagawa mo ito kahit kailan. Ano ang safety measures ang inilagay nila sa lugar upang protektahan ang kanilang sarili at protektahan ka at ang iyong mga anak kung sakaling pumunta ang táong nang-aabuso sa iyo sa kanilang tahanan?

- Kung plano mong magpunta sa isang safe house, kontakin ang safe houses bago ka magpunta, alamin kung nasaan sila, at magplano kung paano ka magpupunta doon. Ano ang gagawin mo kung puno sila?
- Kung plano mong gumamit ng Airbnb o hotel, siguraduhing madali kang makakakuha ng pera upang bayaran ito. Alamin kung paano mag-book nang mabilis nang makuha ang accommodation na ito. Subukang gumamit ng cash o bank account na hindi kayang ma-access ng táong nang-aabuso sa iyo. Kung nakikita nila kung saan ka tumitira, maaaring manganib ang iyong kaligtasan.

Kung makakapagplano at makakaalis ka kapag kalmado ang sitwasyon (hindi habang may abusadong insidente) kapag hindi ito inaasahang mangyari ng táong nang-aabuso sa iyo, maaaring mabawasan nito ang panganib sa kaligtasan mo at ng iyong mga anak.

### Kung wala kang panahong magplano at kailangan mo umalis kaagad:

Magpunta sa isang lugar kung saan makakapunta ka at ang iyong mga anak kaagad. Subukang magpunta sa isang safe house o sa tahanan ng isang táong kilala mo. Kung hindi mo alam kung saan ka pupunta, magpunta sa isang:

- Istasyon ng pulis / RCMP
- Eskwelahan (mainam kung ito ang eskwelahan ng iyong anak)
- Ospital

Kung hindi ka makapunta sa isang ligtas na lugar pero makakalabas ka ng tahanan, magpunta kayo ng iyong mga anak sa isang publikong lugar (halimbawa, kalye), magtawag ng atensyon sa iyong sarili hangga't maaari, at tumawag sa 911.

Kung hindi ka makalabas ng tahanan, magpunta ka at ang iyong mga anak sa isang ligtas na lugar sa tahanan (isang naka-lock o naka-barricade na kuwarto; mainam kung ito'y isang kuwartong may bintanang may tanaw sa labas, o ibang exit), at pagkatapos ay tumawag sa 911.

- Pag-isipan ang ilang mga ligtas na lugar sa iyong tahanan kung saan maaari ka at ang iyong anak magtago habang tinatawagan ang pulis. Kung maaari ay iwasan ang maipit kayo at ang iyong mga anak sa isang lugar kung saan walang exit. At iwasan din ang maipit sa kusina o iba pang lugar ng tahanan kung saan maaaring may mga armas.
- Kung hindi ka maka-access ng telepono at ikaw ay kagyat na nanganganib, subukang basagin ang bintana at humiyaw nang malakas para marinig ka sana ng isang kapitbahay na tatawag sa 911.

### Kung may panahon kang maghanda:

Paunahin o sabayan mo ang iyong mga anak habang lumalabas ng tahanan. Kung makakaalis ka kapag wala siya sa tahanan, ito'y mas ligtas para sa kanila. Kung wala kang choice at kailangan kang umalis kapag naroroon siya, siguraduhing isama mo sila. Maaaring mas mahirap sila kunin sa ibang panahon kapag walang court order.

Magplanong dalhin ang mga legal na dokumento, ang iyong pitaka, at telepono. Kahit masasamahan ka ng pulis pabalik ng tahanan sa ibang panahon upang makuha mo ang iyong mga kagamitan, kapag naman sinira na ng iyong kapareha ang mga ito o inilipat niya ito sa ibang lugar bago ka makabalik sa tahanan, maaaring mahirap makuha muli ang mga ito.

Kung maaari, magpasama sa ibang tao kapag aalis ka na. Matutulungan ka ng tao na manatiling ligtas, matutulungan ka niyang pag-isipan ang mga bagay na maaaring hindi mo naiisip habang ikaw ay stressed, at maaari siyang maging saksi sa anumang bagay na sinabi o ginawa habang ikaw ay umaalis.

Gumawa ng code na salita na maaari mong i-text sa mga táong makakatulong sa iyo na umalis nang mabilis kapag kinakailangan. Siguraduhing alam nila ang code at alam nila kung ano ang gagawin para tulungan ka.

Kung hihingi ka ng legal na payô bago ka umalis, huwag bayaran ang abogado gamit ang isang bank card na maaaring ma-access ng táong nang-aabuso sa iyo. Magbayad ng cash, kung maaari.

Palitan ang iyong mga user name at mga password sa mga account na ayaw mong ma-access ng táong nang-aabuso sa iyo. Maaari nitong alertohin ang táong nang-aabuso sa iyo at malalaman niya na may itinatago ka sa kanya.

Bumili ng isang cell phone na walang cell phone plan (ok lang ang second-hand phone), bumili ng pay-as-you-go/ prepaid sim-card. Itago ang telepono sa isang sekreto at ligtas na lugar (sa labas ng tahanan, kung maaari), panatilihin itong may bateriya at handang magagamit kung kailangan mong iwanan ang iyong lumang phone.

Maghanap ng accommodation gamit ang isang public computer, o hilingin ang isang táong napapagkatiwalaan mo na humanap ng tirahan para sa iyo. Madalas na minomonitor ng mga abusadong kapareha ang mga search sa internet. Ang public libraries, business centres at community centres ay maaaring may internet na magagamit mo.

### Kapag aalis ka na:

Kung ang pinagpipilian mo ay ang pisikal na kaligtasan mo at ng iyong mga anak, o kaya ang pagkuha ng mga legal na dokumento – iwanan ang mga dokumento. Maaaring maging mahirap kunin ang mga ito sa ibang panahon pero mas mainam ito kaysa sa masaktan ka o ang iyong mga anak.

Kung kailangan mong iwanan ang iyong mga anak dahil hindi ligtas na subukang kunin sila, umalis nang mag-isa at oras na ikaw ay nakaalis, tumawag kaagad sa 911 upang humingi ng tulong.

*Tingnan ang module sa paggawa ng safety plan para makakuha ng impormasyon tungkol sa safety houses*

Maaari ring mainam na gawin ang sumusunod:

- Huwag dalhin ang iyong cell phone kung saan ka pupunta dahil maaari kang ma-trace ng táong nang-aabuso sa iyo. May mga smartphone app na magagamit ng táong nang-aabuso sa iyo upang makinig sa iyong mga tawag, mabasa ang iyong text messages, masubaybayan ang paggamit mo ng internet, o malaman ang iyong lokasyon. Mainam na i-off ito kapag hindi ito ginagamit, o iwanan ito kapag nilalayasan mo ang táong nang-aabuso sa iyo.
- Magbayad para sa accommodation gamit ang cash o ang isang bank account na hindi maaaring ma-access ng táong nang-aabuso sa iyo para hindi niya malaman kung nasaan ka.