Ni Savy F.R. Elahian

PAG-UNAWA SA KARAHASAN SA TAHANAN SA KOMUNIDAD NG LGBTQ+



Nagsisilbi ang zine na ito bilang gabay na batay sa mga survivor (nakaligtas), may kaalaman sa trauma, at interseksiyonal para sa komunidad mula sa komunidad. Ang mga mambabasa ay magkakaroon ng pag-unawa tungkol sa karahasan sa tahanan (domestic violence, DV), kung paano natatanging naaapektuhan ang komunidad ng Lesbiyana, Bakla, Nagkakagusto sa Babae at Lalaki, Nagpalit ng Kasarian, Naiiba/Nagtataka, Higit sa Isa ang Kasarian, Walang Kasarian, at Iba Pa (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning, Intersex, Asexual, and Plus, LGBTQIA+), at makakukuha ng mapagkukunan ng tulong para sa planong pangkaligtasan at suporta. Layunin ng gabay na ito na bigyang-kakayahan ang ating komunidad sa tulong ng mga kasangkapang karapat-dapat tayong magkaroon upang mapanatiling ligtas ang ating mga sarili at masuportahan ang mga survivor sa ating komunidad.

National LGBTQ Institute on Intimate Partner Violence
A PROJECT OF THE LOS ANGELES LGBT CENTER
In partnership with the National Coalition of Anti-Violence Programs and In Our Own Voices, Inc.

TRIGGER WARNING

Punong-puno ang zine na ito ng kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa karahasan sa tahanan, seksuwal na pag-atake, at bias laban sa LGBTQ+.

Puwede nitong mapalabas ang mga emosyon, alaala, flashback ng trauma o secondary trauma na naranasan mo bilang kaibigan o kapamilya. Hinihikayat kang magpahinga, makisali sa mga grounding activity, maging mulat sa iyong paghinga o gawin ang kahit anong kailangan upang maramdaman mong ligtas ka.

MGA KAHULUGAN

KARAHASAN SA TAHANAN

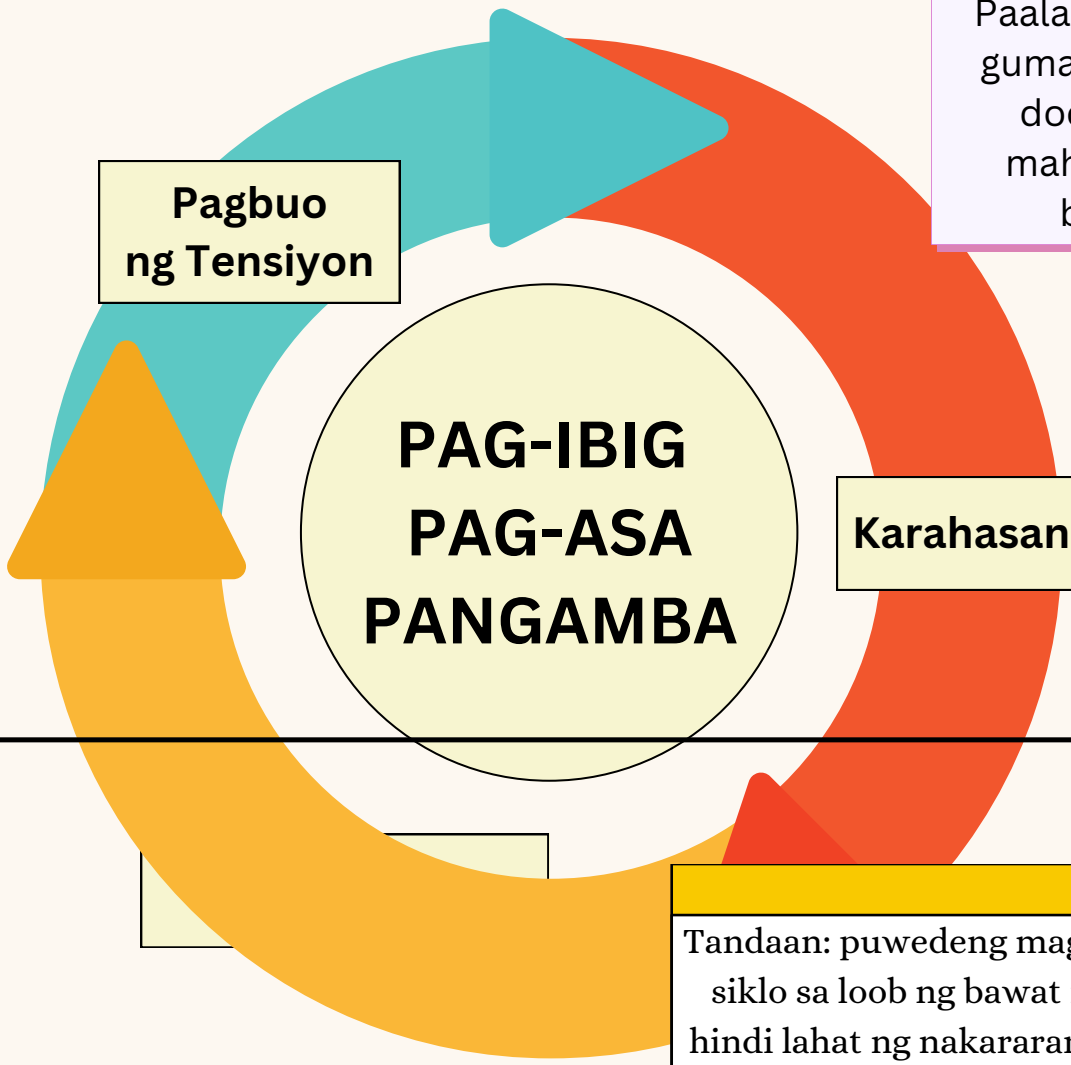
Isang pattern ng pag-uugali sa relasyong pampamilya o romantiko na ginagamit ng isang partner upang makakuha o magpanatili ng kapangyarihan at kontrol laban sa ibang tao.

KARAHASAN NG INTIMATE PARTNER (INTIMATE PARTNER VIOLENCE, IPV)

Karahasan sa tahanan na partikular na nangyayari sa isang relasyong seksuwal o romantiko.

Puwedeng maging biktima/survivor ng DV o IPV ang kahit sino, anuman ang kaniyang edad, lahi, kasarian, oryentasyong seksuwal, katayuan sa imigrasyon, pananampalataya, o uri.

SIKLO NG KARAHASAN

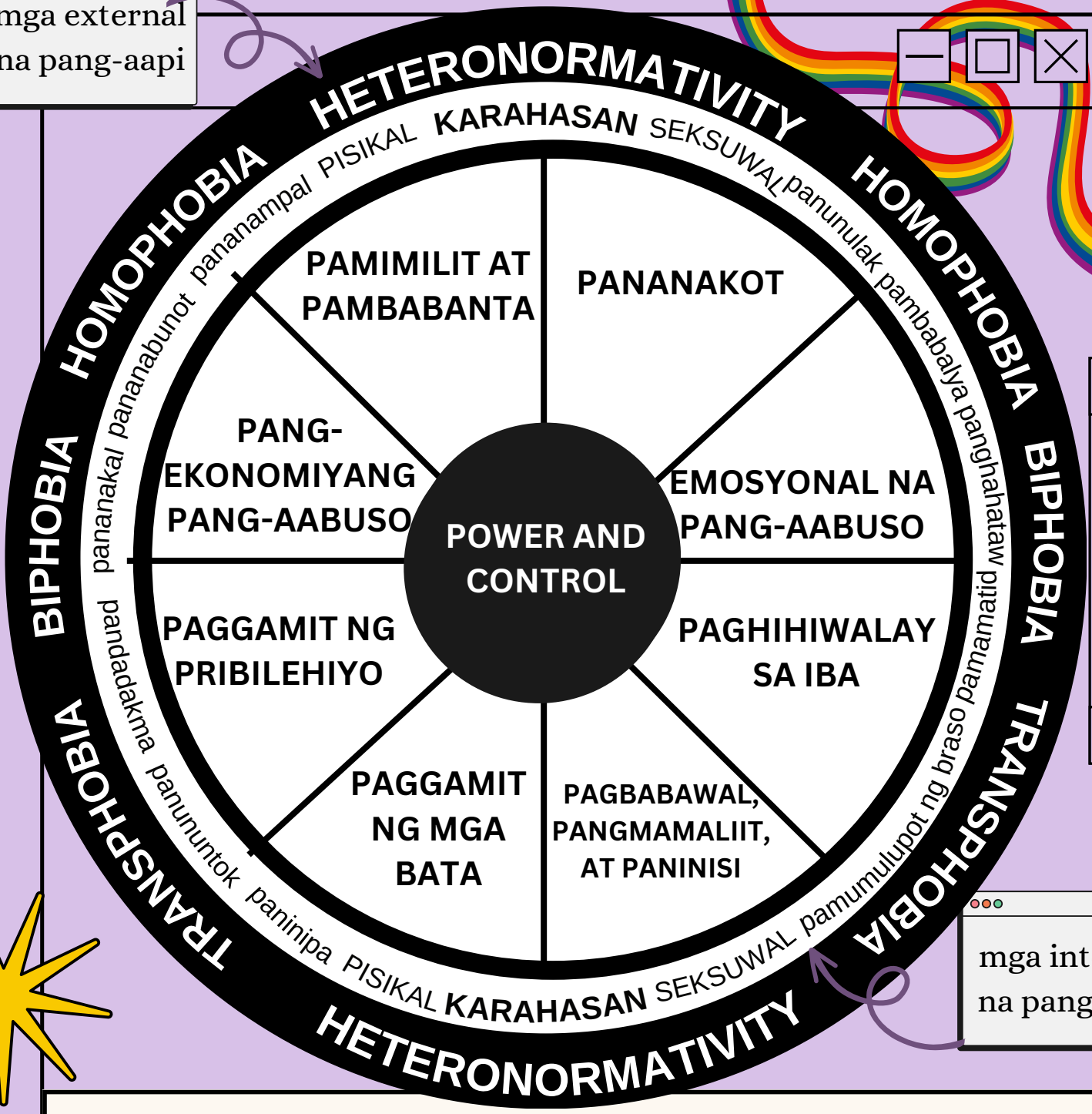


Paalala: huminga, gumalaw, o mag-doodle kung mahirap itong basahin

Tandaan: puwedeng mag-iba-iba ang siklo sa loob ng bawat relasyon at hindi lahat ng nakararanas ng DV ay sumasailalim sa ganitong eksaktong siklo

- **Pagbuo ng Tensiyon:** Sa yugtong ito, maaaring magsimulang magalit agad-agad ang isang nang-aabuso. Maaaring maramdaman ng survivor na kailangan niyang tuloy-tuloy na pakalmahin ang nang-aabuso. Minsan, inilalarawan ito bilang yugto na “labis na pag-iingat upang hindi makagalitan (walking on eggshells)” dahil maaaring pakiramdam ng survivor na posibleng mangyari ang isang insidente anumang oras dahil lang sa anumang maliit na bagay.
- **Karahasan:** Nangyayari ang anumang uri ng pang-aabuso (pisikal, seksuwal, emosyonal, atbp).
- **Honeymoon**: Maaaring humingi ng tawad ang isang nang-aabuso para sa pang-aabuso o maaari niyang ipangakong hindi na ito mangyayari ulit kailanman. Maaaring pansamantalang matupad ang mga pangakong ito. Maaaring magbigay ang nang-aabuso ng mga regalo sa survivor o pugpugin siya ng lambing.
- **Magsisimula na ulit ang siklo.**

mga external na pang-aapi



mga internal na pang-aapi

GULONG NG KAPANGYARIHAN AT KONTROL

Isa itong kasangkapang puwedeng makatulong sa pagbuo ng konsepto ng DV. Ang DV ay hindi lang isang marahas o malupit na aksiyon. **Isa itong pattern ng pag-uugali na sama-samang gumagana upang makakuha o magpanatili ng kapangyarihan at kontrol laban sa ibang tao**. Kapag sinusuri natin ang DV sa mga relasyon ng LGBTQ, puwedeng makatulong kung sisiyasatin ang mga **naka-externalize na pang-aapi bilang mga salik sa labas ng gulong** na isinasama sa loob nito upang mapanatiling nakakulong ang isang tao sa isang relasyon. Puwedeng ito ay nasa mga balakid sa pagtatrabaho, pagkakahiwalay sa iba pang mga tao, mga balakid sa pananalapi, kawalan ng pirming bahay, at iba pa. **Habang ang mga naka-internalize namang pang-aapi - na nasa loob ng gulong - ay ang dynamics na nangyayari sa mapang-abusong relasyon:** mga estratehiyang maaaring gamitin ng nang-aabuso upang pagurin ang isang survivor sa paraang emosyonal at sikolohikal at sirain ang kaniyang self-esteem at iba pa.

MGA URI NG PANG-AABUSO

Emosyonal/ Verbal na Pang-aabuso

Sikolohikal na Pang-aabuso

Paghiwalay sa Iba

Pisikal na Pang-aabuso

Stalking/ Cyber Stalking

Pamimilit sa Reproductive at Seksuwal na Kalusugan

Pang-ekonomiya/ Pinansiyal na Pang-aabuso

Seksuwal na Pang-aabuso

paalala! huminga nang malalim kung kailangan

Napakaraming iba't ibang uri ng pang-aabuso bukod pa sa pisikal, pero kadalasang pisikal na pang-aabuso lang ang ating sinisiyasat.

MGA INTERSEKSIYON

Napakaraming interseksiyon sa loob ng DV at sa komunidad ng LGBTQ+. Mahalagang maging maingat sa mga taong higit na bulnerable sa DV at kung paano sila masusuportahan nang pinakamabuti.

Nasa ibaba ang mga interseksiyon kung saan mas laganap ang DV. Makabuluhang malaman na umiiral ang maraming magkaka-intersect na pagkakakilanlan, at puwedeng madagdagan ng mga ito ang mga panganib at balakid.



MGA BISEXUAL

Nakararanas ang mga bisexual ng mas matataas na antas ng DV kaysa sa mga lesbiyana, bakla, o heterosexual. Dahil ito sa stigma, pag-objectify, at pagkakahiwalay sa komunidad na kinahaharap ng mga bisexual. May mga interseksiyon kung saan dapat maging maingat, halimbawa, mga babaeng bisexual na Latina na nakararanas ng matataas na antas ng DV sa hindi balanseng paraan.

MGA TAONG MAY KULAY

Mas matataas ang antas ng DV sa mga taong may kulay o lahing hindi puti. Partikular na bulnerable sa karahasan ang mga taong LGBTQ+ na may lahing itim, Latin@, at katutubo. Dahil sa kawalan ng tiwala at sa pangamba, maaaring mapigilan ang mga survivor na may kulay o lahing hindi puti na humingi ng tulong mula sa mga alagad ng batas dahil sa pangambang dumanas ng karahasan, diskriminasyon at panggigipit mula sa mga pulis. Ang pagkakakilanlan ng lahi ng mga survivor ay nakaaapekto rin sa mga balakid na kinahaharap ng mga survivor, sa pagpaplano ng kaligtasan, sa akses sa mapagkukunan ng tulong na angkop sa kultura, at iba pa.

HINDI DOKUMENTADONG TAO

Maaaring gamitin ng nang-aabuso ang katayuan sa pagpapadokumento ng isang tao laban sa kaniya at maaari itong magbantang tatawag ng pulis upang ipa-deport siya. Sa kasamaang-palad, pangkaraniwan na ang taktikang ito, kaya mahalagang malaman ng mga hindi dokumentadong survivor ang kanilang mga karapatan sa mga pamprotektang kautusan, legal na paghihiwalay o diborsiyo, at ang potensiyal na mabigyan ng U-VISA.

MGA TRANSGENDER

Pagharap sa mga Sistema

- Maghanap ng mga organisasyon at kanlungan para sa karahasan sa tahanan. Mayroong maling kaisipan na para lang sa mga babaeng cis ang mga organisasyon ng DV, pero sa katunayan, nasa batas na ang mga organisasyon ng DV na pinopondohan ng pamahalaang pederal ay dapat magbigay ng mga pansuportang serbisyo at kanlungan sa lahat, anuman ang kanilang pagkakakilanlang pangkasarian.
- Mayroong karapatan ang lahat na mag-ulat sa pulis ng karahasan sa tahanan, anuman ang kanilang pagkakakilanlan. Maaaring makatulong kung magsasama ng tagasuporta upang gumawa ng ulat, na puwedeng isang tagapagtaguyod laban sa karahasan sa tahanan. Kung tatanggi ang isang pulis na kumuha ng ulat, mayroon kang karapatang maghain ng reklamo para sa maling pag-aasal.
- Mayroong karapatan ang lahat na maghain ng restraining order. Ang mga restraining order ay mga dokumentong may bisang legal na nag-aatas na lumayo sa iyo, sa iyong paaralan, at/o sa iyong lugar ng trabaho ang isang tao.

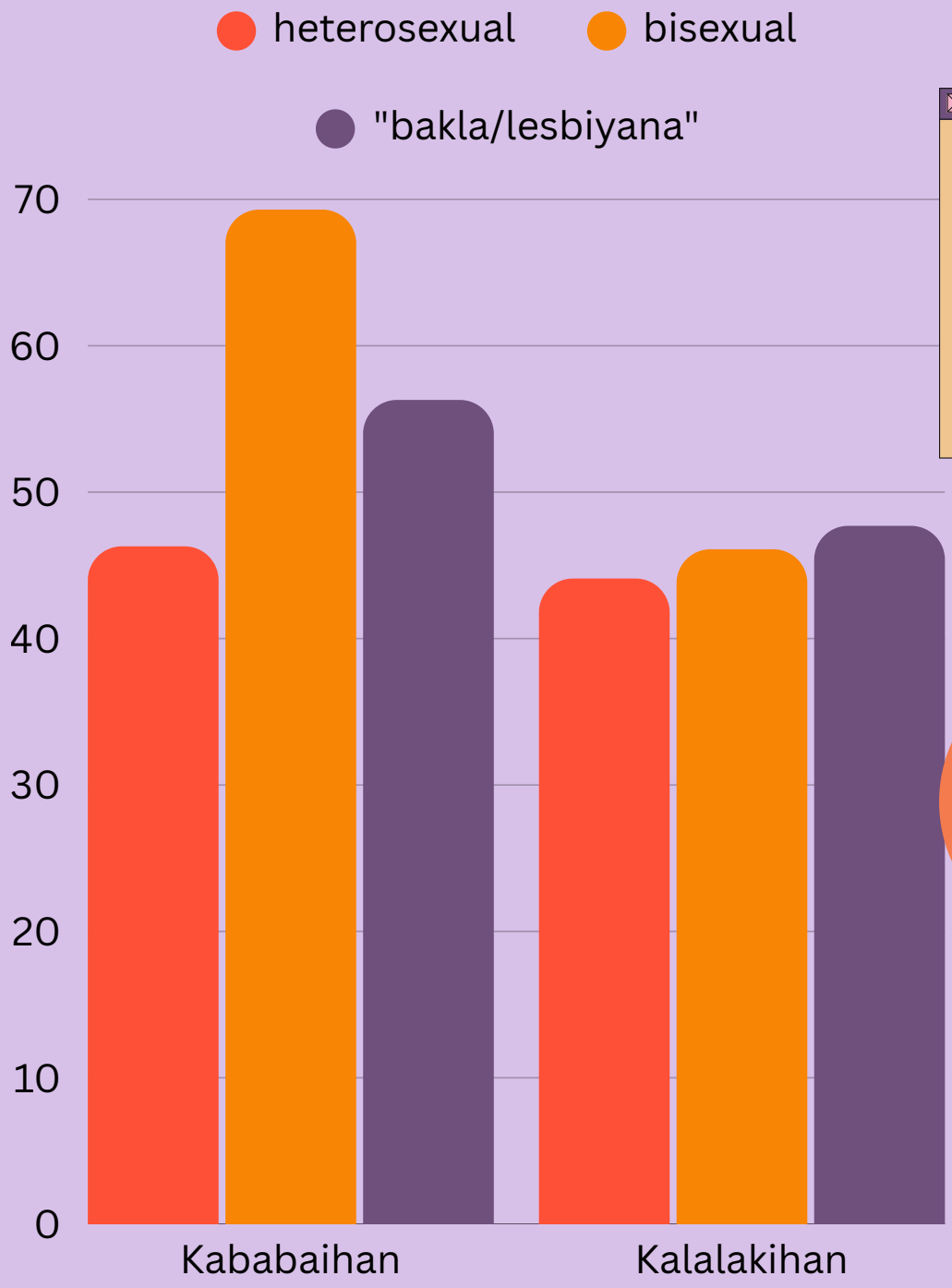
Mga Opsiyon sa Suporta

Kapag naghahanap ng suporta, maraming pamamaraan na puwedeng magdulot ng benepisyo.

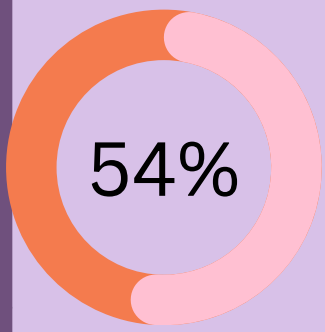
- Therapy- posibleng mahirap maghanap ng angkop na therapist na may kaalaman sa trauma at sa trans. Puwedeng makatulong kung tutuklasin mo ang iyong mga pinagtutuonang larangan/priyoridad.
- Pangkatawan at pang-enerhiya- Reiki, masahe, acupuncture
- Mga alternatibong therapy- may gabay na imagery, paghinga
- Pagtulong sa sarili- pagbabasa ng mga libro tungkol sa paghilom, paggawa ng journal, sining
- Sa pagitan ng mga peer- mga one on one na talakayan o mga tagasuportang grupo
- Paggalaw- yoga, Pilates, pagtatanggol sa sarili, aerobics, atbp.
- Gamot- inirereseta dapat ng isang doktor pero puwedeng makatulong na bawasan ang mga sintomas ng depresyon, pagkabalisa, atbp.

PANANALIKSIK

Habambuhay na Paglaganap ng Karahasan ng Intimate Partner



Paalala: huminga, gumalaw, o mag-doodle kung mahirap itong basahin

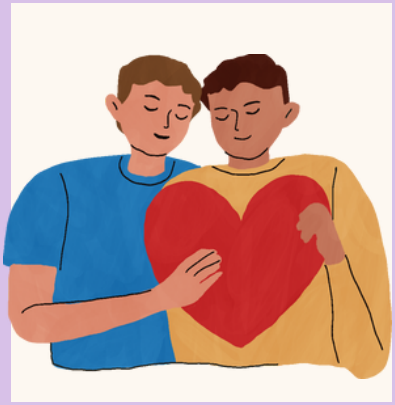


Habambuhay na paglaganap ng karahasan sa tahanan para sa mga transgender

Sa isang pag-aaral noong 2016/2017, napag-alaman ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ang **habambuhay na paglaganap ng karahasan ng intimate partner sa itaas, kabilang na rito ang pisikal na pag-atake, panggagahasa o stalking.**







MGA PALATANDAAN NG DI-/MAAYOS NA RELASYON

Mabubuting Senyales (Mga Green Flag)

✓ Kumportable kang ipahayag ang iyong mga nararamdaman, seksuwal na hangganan, at pananalapi

✓ Iginagalang ka ng iyong (mga) partner, pati na ang iyong kalayaan, at ang iyong mga desisyon

✓ Kumportable kang gumugol ng panahon kasama ng mga kaibigan o pamilya nang kasama o hindi ang iyong (mga) partner

✓ Sinusuportahan ng iyong (mga) partner ang iyong pagkakakilanlang pangkasarian, pagpapahayag ng kasarian, at seksuwalidad

✓ Iginagalang ang iyong mga boundary

✓ Kaya mong makipag-usap sa mga mapanghamong panahon nang walang pangamba

✓Sinusuportahan ng iyong (mga) partner ang iyong mga layunin at ginagawa niya ang makakaya niya upang matulungan kang makamit ang mga ito

Masasamang Senyales (Mga Red Flag

✗ Nagbabanta ang iyong (mga) partner na ilalantad niya ang iyong pagkakakilanlang pangkasarian, oryentasyong seksuwal, katayuan sa HIV o imigrasyon sa mga kaibigan, pamilya o sa trabaho

✗ Ayaw ng iyong (mga) partner na kilalanin ka, ang iyong pangalan, panghalip, pagkakakilanlan, o gustong wika

✗ Kontrolado ng iyong (mga) partner ang iyong pera o kalayaang gumastos

✗ Pinagtatawanan ng iyong (mga) partner ang hitsura ng iyong katawan o pinipilit ka niyang magbago ng anyo

✗ Sinasabi ng iyong (mga) partner na walang ibang magmamahal sa iyo dahil sa iyong pagkakakilanlang seksuwal o pangkasarian

✗ Pinaghihigpitan ng iyong (mga) partner ang akses sa gamot o pangangalagang pang-ayon sa kasarian (gender affirming)

✗ Nagbabanta ang iyong (mga) partner na kukunin o sasaktan niya ang iyong (mga) anak o alagang hayop

PAGPAPLANO NG KALIGTASAN

ANO ANG PAGPAPLANO NG KALIGTASAN?

Ang pagpaplano ng kaligtasan ay tungkol sa pag-brainstorm ng mga paraan kung paano mananatiling ligtas na maaari ding makatulong na mabawasan ang panganib na dumanas ng kapahamakan sa hinaharap. Puwedeng kasama rito ang pagpaplano para sa isang krisis sa hinaharap, pagsasaalang-alang sa mga opsiyon, at paggawa ng mga desisyon tungkol sa iyong mga susunod na hakbang. Hindi iisa lang ang diskarte sa pagpaplano ng kaligtasan para sa lahat ng tao.



MGA ESTRATEHIYA NG PAGPAPLANO NG KALIGTASAN

- Mahalagang panatilihing lihim ang iyong planong pangkaligtasan sa iyong mapang-abusong partner dahil ang pag-alis ang pinakamapanganib na panahon sa isang mapang-abusong relasyon
- Mag-isip ng mga dahilan upang makaalis ng bahay nang regular
- Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, at mga kapitbahay tungkol sa sitwasyon at bumuo ng mga estratehiya para sa suporta
- Alamin ang mga available na mapagkukunan ng tulong at kanlungan
- Kapag nakutuban mo na magkakaroon kayo ng pagtatalo, subukang pumunta sa lugar kung saan maaari kayong marinig na nagtatalo ng ibang tao, o sa lugar kung saan mas kaunti ang panganib na masugatan
- Panatilihing kumpidensiyal ang iyong address at numero ng telepono
- Pag-isipang kumuha ng restraining order, at palaging dalhin ang restraining order at ibigay ito sa lugar ng trabaho, childcare, paaralan, atbp.
- Panatilihing naka-charge nang puno ang phone nang nakaprograma ang mga numerong pangkaligtasan
- Protektahan ang kaligtasang digital
- Mag-empake ng "to-go bag" na may:
  - mga damit, gamot, dokumento ng pagkakakilanlan, mahahalagang numero ng telepono, medikal na rekord, anumang bagay na may sentimental na halaga

MAHALAGANG TANDAAN

Mahalagang bahagi ng pagpaplano ng kaligtasan ang pagtataguyod ng matatag na komunidad. Ang pagkakaroon ng mga tao sa iyong komunidad na makakausap mo tungkol sa mga relasyong seksuwal at romantiko ay makabuluhan upang malaman ang mga dapat at hindi dapat gawin sa pakikipagrelasyon na itinatakda ng lipunan. Ang pagkakaroon ng kultura ng malayang pakikipag-usap sa iyong piniling pamilya ay puwedeng magsilbi bilang makapangyarihang proteksiyon laban sa mga mapaminsalang sitwasyon.

BILANG KONGKLUSYON

MAHAHALAGANG ARAL

- Suportahan, paniwalaan, at pakinggan ang mga survivor
- Unawain na ang pag-alis ay hindi palaging maituturing na opsiyon sa biglaang sandali at puwedeng hindi ito ligtas
- Bigyang-kakayahan ang mga survivor upang tuklasin kung anong sitwasyon ang maituturing nilang ligtas
- Unawain na malubhang kalagayan ang mga di-pisikal na uri ng DV

MAPAGKUKUNAN NG TULONG

- Ang Proyekto Laban sa Karahasan (Anti-Violence Project) ay may 24 na oras na hotline sa wikang Ingles at Espanyol na matatawagan para sa libre at kumpidensiyal na suporta: **212-714-1141**
- Nag-aalok ang FORGE ng maraming mapagkukunan ng tulong para sa mga transgender na survivor: **forge-forward.org**
- Nag-aalok ang Oasis Legal Services ng mga mura at libreng serbisyo para sa mga imigranteng LGBTQ+: **oasislegalservices.org**
- Para sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip o iba pang pansuportang serbisyo sa Los Angeles, puwede kang makipag-ugnayan sa Programang Ihinto ang Karahasan (Stop Violence Program) ng Sentro para sa LGBT ng Los Angeles: **stopviolence@lalgbtcenter.org**
- Para sa suportang legal, puwede ka ring makipag-ugnayan sa Programa ng Adbokasiyang Legal para sa mga Nakaligtas (Legal Advocacy Program for Survivors) ng Sentro para sa LGBT ng Los Angeles: **laps@lalgbtcenter.org**
- Ang In Our Own Voices ay isang mapagkukunan ng tulong para sa mga survivor na LGBTQ+ at Mga Taong may Lahing Itim, Katutubo, at may Kulay (Black, Indigenous and People of Color, BIPOC): **ioov.org**
- Ang Pambansang Hotline para sa DV ay hindi partikular para sa LGBTQ+ pero mayroon itong 24/7 na hotline pangkrisis sa text at telepono para sa mga survivor: i-text ang START sa **88788** o tumawag sa **1-800-799-7233**

Para sa iba pang mapagkukunan ng tulong na makasusuporta sa mga survivor, i-scan ang QR code sa ibaba!



Sinusuportahan ang proyektong ito ng Grant Number 90EV0535-01-01 mula sa Administrasyon para sa mga Bata at Pamilya, Tanggapan ng Pag-iwas at mga Serbisyo sa Karahasan sa Pamilya (Office of Family Violence Prevention and Services), Kagawaran ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S. Ang mga nilalaman nito ay tanging responsibilidad ng mga may-akda at hindi maipagpapalagay na kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng Kagawaran ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S.

MGA SINIPING PINAGMULAN

Pahina 7

FORGE. (2020). Let's Talk: A Therapist's Guide. Halaw sa https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/Lets-Talk-Therapist-Guide.pdf

FORGE. (2020). Know Your Rights: VAWA Fact Sheet. Halaw sa https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/know-your-rights-VAWA-fact-sheet.pdf

Pahina 8

National LGBTQ Task Force. (2017, December 17). U.S. Transgender Survey: Report on the experiences of transgender people in the United States. https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (2013). 2010 National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: Findings on Victimization by Sexual Orientation. Halaw sa www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs/nisvsReportonSexualIdentity.pdf

Pahina 9

Futures Without Violence. (n.d.). Caring Relationships LGBTQ+ Safety Card. Halaw sa https://store.futureswithoutviolence.org/product/caring-relationships-lgbq-safety-card/

Cleveland Clinic. (n.d.). Signs of a Healthy Relationship. Halaw sa https://health.clevelandclinic.org/signs-of-a-healthy-relationship/

Choosing Therapy. (n.d.). How to Identify and Escape an Abusive Relationship. Halaw sa https://www.choosingtherapy.com/abusive-relationship/

Pahina 10

FORGE. (2020). Safety Planning Tool. Halaw sa https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/safety-planning-tool.pdf

https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf

FORGE. (2013). Frequently Asked Questions (FAQ) About Safety Planning. Halaw sa https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf

