

Ikaw ba ay nangangailangan ng tulong?

Ikaw ba ay nakaranas noong nakaraan o ikaw ba ay kasalukuyang nakakaranas ng mga kalagayan na sa palagay mo ay mahirap, nagbabanta at mapanganib o nakagagapi? Ang sariling pagbabata nito ay maaaring maging dahilan ng iyong kalungkutan, maaaring masapanganib ang iyong kaligtasan o makasagabal sa iyong karapatang mabuhay at magtamasa ng masayang buhay. Ikaw ay maaaring nag-aalaala tungkol sa kapakanan ng iyong damdamin at kung minsan maaaring kailanganin mo ang makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong mga problema.

Kung ikaw ay nandayuhan dito sa Australia, ang pagtira sa bagong bansa na malayo sa iyong kinagawiang paraan ng pagtutulongan katulad ng mga kamag-anak at mga kaibigang malapit, ay maaaring dagdag na pasanin. Ikaw ay maaaring makaramdam na ikaw ay nag-iisa o hindi makakita ng isang tao na maaari mong pagkatiwalaan. Ang karanasan sa pandarayuhan ay maaaring nakatutuwa ngunit maaaring magbigay rin ng mga malaking pagbabago at pagkalansag ng iyong dating buhay pamilya. Kung ikaw ay pumunta rito bilang "refugee", ikaw ay hindi mapalagay at hindi komportable at naguguluhan. Bilang isang babae, ikaw ay maaaring nakikipaglaban sa mga hindi kasiya-siyang karanasan katulad ng karahasan, mga pangako sa pamilya, gawain sa trabaho at pag-aalaga sa ibang tao at sa iyong sarili. Marahil, doon sa iyong sariling bansa, mayroon kang mga paraan upang makayanan ang mga katulad na mga kalagayan sa pamamagitan ng pagbabahagi at pakikipag-usap sa iyong mga kamag-anak at mga kaibigan. Sa pagiging malayo buhat sa iyong matatag at palagiang tagapag-taguyod, maaaring kang makaramdam na ikaw ay nag-iisa at maaari mong isipin na walang makatutulong sa iyo. Marahil sa iyong kultura ang pagbabahagi o pagsasabi ng iyong mga pansariling problema sa mga taong di-kilala ay hindi karapat-dapat. Ang balak na pakikipag-usap sa taong di-kilala tungkol sa iyong mga pansariling bagay-bagay ay maaaring makapigil sa iyo na humingi ng tulong. Gayunpaman, kung ang kailangan mo ay tulong o sinumang maaaring kausapin, isipin mo na makipagkita sa isang tagapayo.

Ano ang pagpapayo sa Australia?

Sa Australia, karaniwan ang humingi ng tulong buhat sa mga propesyonal kung nararamdaman mo na ikaw ay nagagapi o natatabunan ng mga suliranin o problema na naka-aapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay, na siyang dahilan ng iyong pagiging malungkot, walang lakas at hindi makayang pigilin ang iyong sarili. Ang iyong pamilya at mga kaibigan ay maaaring makatulong ngunit kung minsan maaari nilang ipataw ang kanilang mga pangangailangan sa iyo. Maaari nilang baliwalain o tanggihan ang mga suliranin o problema na ayaw nilang pakialaman o maaaring bigyan ka nila ng hindi tamang impormasyon.

- tumutol sa anumang uri ng relasyong seksual na mungkahi ng iyong tagapayo.
- tumanggap ng pagpapayo na magpapabuti sa iyong pagpapahalaga sa sarili at tulongan ka na maging maginhawa sa paggawa ng desisyon na sa palagay mo ay tama para sa iyo
- kumuha ng impormasyon at tulong buhat sa ibang mapagkukunan
- humanap ng ibang pang mapagsasangunian
- tumanggap ng kompidensyal na pagpapayo sa isang ligtas at pribadong kapaligiran
- bigyan ng paggalang ang iyong seksualidad, kasarian, lahi, pinanggalingan, uri, relihiyon, gulang, paniniwalang pampulitika at pilisopiya at ibang mga pansariling pagpapahalaga at pagpapalagay.
- pakitunguhan bilang isang taong natatangi.

Paano mo makikita o makukuha ang impormasyon buhat sa iyong pansariling mga kasulatan?

Kung gusto mong makita o mabasa ang iyong mga kasulatan sa pagpapayo, ikaw ay may karapatan na gawin ito. Tanungin mo ang iyong tagapayo tungkol sa patakaran ng ahensya tungkol dito at kung anong paraan ang dapat mong sundin. Maaari kang tumawag sa Komisyon ng mga Karapatang Pangkalusugan (Health Rights Commission), Komunidad na Pang-batas na Sentro (Community Legal Centre) o sa Serbisyo ng Pagtulong sa mga Babaeng Dayuhan (Immigrant Women's Support Service) para humingi ng tulong ukol dito at para sa impormasyon tungkol sa Batas sa Kalayaan sa Impormasyon (Freedom of Information Act).

Mga Alituntunin sa Kagandahang Asal para sa mga Tagapayo

Lahat ng mga propesyon, kasama na ang propesyon ng pagpapayo, ay pinapatnubayan ng mga alituntunin sa kagandahang asal. Kung hindi mapalagay ang iyong kalooban sa anumang bahagi ng iyong sesyon sa pagpapayo at kung sa palagay mo ang iyong tagapayo ay maaaring sumalungat o hindi sumunod sa alituntunin sa kagandahang asal, ikaw ay mayroong karapatan na magtanong tungkol sa mga alituntunin sa kagandahang asal at magreklamo. Ang tauhan ng IWSS ay makatutulong sa iyo sa paraang ito.

Hindi mo nakuha ang iyong inaasahan. Ano ang maaari mong gawin?

Kung minsan ang mga problema ay maaaring mangyari sa pagpapayo. Halimbawa- ikaw ay may palagay na ang iyong mga karapatan ay inabuso o ikaw ay naging asiwa at hindi komportable tungkol sa isang bahagi ng iyong sesyon sa pagpapayo.

Ang tagapayo ay tutulong sa iyo na:

- maliwanagang mabuti ang iyong nararamdaman.
- malaman kung ano ang dahilan ng iyong mga alalahanin.
- maliwanagan ang mga kalagayan at mga paghihirap.
- magsiyasat ng mga paraan na maaaring makatulong sa iyo upang malutas ang iyong mga suliranin at alalahanin.
- humanap ng mga kaalaman at impormasyon na magbibigay sa iyo ng lakas upang makagawa ng sariling desisyon kung ano ang pinakamabuti para sa iyo.
- humanap ng mga pamamaraan na maaaring makatulong sa iyo na maging masaya at mabuti sa iyong sarili at pamahalaang muli ang iyong sariling buhay.
- ang tagapayo ay tutulong sa iyo sa mga desisyon na iyong gagawin.

Ang tagapayo ay hindi:

- sasabihin sa iyo kung ano ang dapat o hindi dapat na gawain.
- kukunin ang pamamahala o kapangyarihan buhat sa iyo.

Kailan maaaring makatulong ang pagpapayo sa iyo?

- Kung nararamdaman mo na ikaw ay namamalagi at naiipit sa kalagayan na hindi mo malalabasan sa pamamagitan ng iyong sarili lamang.
- Kung ang suliranin ay malubhang naka-aapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay.
- Kung hindi ka makagawa ng mga mahalagang desisyon at hindi mo alam kung ano ang susunod mong gagawin.
- Kung kailangan mo na makipag-usap sa isang tao tungkol sa iyong suliranin at upang mabigyan ka ng bagong pag-asa at pagkakataon.

Ang pagpapayo ay maaaring makabuti kung:

- ikaw ay nakakaranas ng karahasan sa tahanan.
- ikaw ay ginahasa ng isang taong kilala mo, isang kamag-anak o ng iyong kinakasama o ng isang taong hindi mo kilala.
- ikaw ay seksual na nililigalig o niyayamot ng isang tao sa trabaho o paaralan o ibang lugar.
- ikaw ay inabuso o pinakitunguhan ng di-pantay dahil sa iyong lahi, pagkaka-iba ng pinanggalingan, relihiyon o kasarian.
- ikaw ay mayroong ibang kalagayan na mahalaga sa iyo at dahil dito ay kailangan mo ng tulong.

Paano ka makakukuha ng tulong sa pagpapayo?

Mayroong mga samahan na maaaring makatulong sa iyo na humanap ng karapatdapat na tagapayo at sa kanya ay mapapalagay ang iyong kalooban na ibahagi ang iyong mga paghihirap ng loob o mga problema.

Ikaw ay maaaring humiling ng:

- isang lalaki o isang babaeng tagapayo
- isang interprete o tagasalin sa wika sa sesyon ng pagpapayo
- isang tagapayo buhat sa iyong komunidad kung mayroong makukuha
- isang tagapayo na hindi kabilang sa iyong sariling komunidad

Ano ang inaasahan mo buhat sa iyong tagapayo?

Ang mabuting tagapayo ay dapat na:

- makinig sa iyo
- maniwala sa iyo
- mapagkakatiwalaan
- hindi makikipag-usap sa sinuman tungkol sa iyo at sa iyong mga problema
- magbigay sa iyo ng angkop o wastong impormasyon para sa iyong mga kailangan.
- igalang ka at pahintulutan kang magpahayag ng iyong mga damdamin.
- kilalanin at tanggapin ang iyong karanasan at ang hapdi ng kalooban na ibinigay nito
- bigyan ka ng impormasyon tungkol sa anumang nangyayari
- igalang ang iyong lakas ng loob at tulongan kang hanapin at gamitin ang iyong sariling lakas.
- pahintulutan kang gumawa ng mga desisyon tungkol sa iyong buhay at igalang ang iyong mga desisyon at mga kailangan.
- hindi ka husgahan dahil sa desisyon na iyong gagawin
- kilalanin ang iyong kultura, ang iyong pagpapahalaga at paniniwala at pahintulutan ka na gumawa ng mga desisyon buhat sa iyong sariling kultura at pansariling pananaw.

Anu - ano ang iyong mga karapatan kung lalapit sa mga serbisyo ng pagpapayo?

Sa pagpapayo, ikaw ay may karapatan na:

- pakitunguhan ng may pag-iingat, pag-aalaala at karangalan
- magkaroon ng kompidensyalidad - ang iyong tagapayo ay walang karapatan na magsalita o sumulat tungkol sa iyong kaso nang wala kang pahintulot
- bigyan ng paggalang tungkol sa iyong mga pangangailangan sa relihiyon, kultural at wika
- magpasiya kung kailan sisimulan at tatapusin ang pagpapayo o kumuha ng ibang tagapayo.
- huwag pumayag na may kaharap na mga estudyante o maging bahagi ng eksperimentong paggamot o pagsasaliksik
- humiing ng sulat ng pagsasanggumi sa ibang tagapayo

Sa kasong ito, ikaw ay maaaring:

- makipag-usap sa iyong tagapayo tungkol sa iyong mga damdamin.
- humiing ng mga karagdagang impormasyon
- magtanong sa iyong tagapayo tungkol sa kaniyang kilos o pakikitungo at liwanagin ang kaniyang mga layunin at mga balak. Kung kailangan mo ng tulong sa paggawa nito, maaari kang tumawag o makipagkita sa Immigrant Women's Support Service (IWSS) o sa iba pang may kaugnayang serbisyo na nagbibigay ng tulong.
- Kung ayaw mo na magpatuloy sa iyong kasalukuyang tagapayo, ikaw ay maaaring humiling ng ibang tagapayo na tutulong sa iyo.

Halaga na kailangan sa paglapit sa mga serbisyo sa pagpapayo

Ang Immigrant Women's Support Service (IWSS) ay nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa pagpapayo para sa mga babae at mga batang hindi marunong magsalita ng Ingles at nakaranas ng karahasan sa tahanan at / o seksual na pananakit o panggagahasa. Mayroon ding iba't - ibang mga serbisyo sa pagpapayo na maaaring bumagay sa iyong mga tiyak na pangangailangan. Ang ilang mga serbisyo ay maaaring sumingil ng bayad batay sa iyong kinikita o kabuhayan, ang iba naman ay maaaring magbigay ng libreng serbisyo o mayroong kaunting bayad. Mayroon ding mga pribadong pagpapayo at ang kanilang mga halaga ay malaki ang pagkaka-iba. Tumawag sa Immigrant Women's Support Service para humingi ng payo o humanap sa lokal na direktoryo ng telepono ng mga pang-komunidad, batay sa relihiyon o mga pang-babaeng mga serbisyo sa pagpapayo.

Serbisyo na dapat tawagan upang makakuha ng tulong.

Ang Immigrant Women's Support Service (IWSS) ay nagbibigay ng tulong para sa mga babae at mga batang hindi marunong magsalita ng Ingles, nakaranas ng karahasan sa tahanan at/o seksual na pananakit o panggagahasa. Ang IWSS ay mayroong mga propesyonal at angkop na mga tagapayo at katulong na mga tauhan na nagbibigay ng pagpapayo, impormasyon, pagtataguyod sa mga kaugnay na pang-kalusugan at pang-batas na bagay-bagay. Ang mga serbisyo ng mga interprete o tagasalin sa wika ay makukuha rin kung kailangan.

We acknowledge the many different sources which assisted in the development of this leaflet: Women's Infolink Queensland, Women's Information Referral Exchange & Healthsharing Women's Health Resource Service, and especially Queensland Health, who provided funding to the Immigrant Women's Support Service for development & publication.