

IMPORMASYON PARA SA PAMILYA AT MGA KAIBIGAN NG MGA BIKTIMA NG KRIMEN

- Kung hihingi ng tulong ang biktima, sabihin mong makikinig ka sa biktima o magbibigay ng praktikal na pagtulong.
- Pangalagaan ang kompedensiyalidad at kasarilinan (privacy) ng biktima.
- Sikaping maunawaan ang pananaw ng biktima at huwag ituring na personal ang kanilang galit at kalituhan.
- Ipaalam sa biktima na ikinalulungkot mo ang nangyari at hindi mo siya sinisisi.
- Kung ang biktima ay labis na nababalisa, sikaping makahanap ng propesyonal na tulong mula sa doktor o tagapayo.
- Kung ikaw mismo ay mabalisa, isiping kumuha ng tulong para sa iyong sarili.
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa suporta at mga karapatan para sa mga biktima ng krimen, kontakin ang 'Victims Support Line o ang mga ibang serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito.

IMPORMASYON AT MGA KARAPATAN PARA SA MGA BIKTIMA NG KRIMEN

Ang Karta ng mga Karapatan ng Biktima (Charter of Victims Rights) ay nagbibigay sa lahat ng biktima ng krimen ng maraming karapatan kabilang ang karapatang:

- tratuhin nang may pitagan, awa at paggalang
- paggamit sa mga serbisyo, batay sa iyong mga kailangan
- pangangalaga laban sa nagkasala kung kinakailangan
- impormasyon tungkol sa pagsisiyasat ng krimen at
- Pangangalaga ng iyong kasarilinan.

Maaaring kailanganin mo ng impormasyon at suporta bago dumalo sa korte at, sa ilang mga kaso, tungkol sa paggawa ng 'Victim Impact Statement'. Kung ang nagkasala ay nasa kulungan, baka kailanganin mo ng impormasyon tungkol sa Rehistro ng mga Biktima (Victims Registers) at ng paggawa ng 'submission' tungkol sa nagkasala. Ang mga biktima ng marahas na krimen ay maaaring kwalipikadong mag-aplay para sa Pinayagang Pagpapayo (Approved Counselling) at/o bayad-pinsala.

Para sa karagdagang impormasyon, may listahan ng mga serbisyo para sa mga biktima ng krimen sa likod ng polyetong ito.

ILANG MGA SERBISYO PARA SA MGA BIKTIMA NG KRIMEN

DoCS HELPLINE

132 111 • TTY: 1800 212 936 (24 oras buong araw)

Kung kayo ay nag-aalala na ang isang bata ay inabuso, o namimiligrong maabuso, kontakin ang helpline ng Department of Community Services.

DOMESTIC VIOLENCE LINE

1800 656 463 (walang bayad) • TTY: 1800 671 442 (24 oras buong araw)

Pagpapayo (Counselling) para sa mga kababaihan at mga bata na naapektuhan ng karahasan sa tahanan.

ENOUGH IS ENOUGH

(02) 9542 4029

Impormasyon, kasama ang programa sa edukasyon, suporta sa mga biktima ng pagkasindak sa kalsada (road trauma) at ang pagsusulong ng 'cooperative justice'.

HOMICIDE VICTIMS' SUPPORT GROUP

02) 8274 8900 (9am – 5pm) o 1800 191 777 (24 oras sa buong araw)

Isang 'support group' para sa mga taong nawalan ng miyembro ng pamilya dahil sa pagpatay.

MISSION AUSTRALIA COURT SUPPORT SERVICE

0419 695 328 (24 oras sa isang araw)

Praktikal at emosyonal na suporta sa mga biktima ng krimen na dumadalo sa korte sa buong Metropolitan area ng Sydney.

POLICE

(02) 9281 0000

Hinging ikonekta kayo sa malapit na istasyon ng pulis at hingin ang opisyal na humahawak ng inyong kaso.

SEXUAL ASSAULT SERVICES

Kontakin ang ospital heneral sa inyong lugar at hingin ang Sexual Assault Unit.

VICTIMS OF CRIME ASSISTANCE LEAGUE (VOCAL)

(02) 4926 5826

Suporta para sa lahat ng biktima ng krimen sa Hunter region kasama ang pagkasindak sa kalsada (road trauma), suporta ng korte, edukasyon ng komunidad at 'referral'.

VICTIMS REGISTERS

(02) 8346 1374 Department of Corrective Services

(02) 9816 5955 Forensic Unit, Mental Health Review Tribunal

(02) 9219 9400 Department of Juvenile Justice

Para sa mga biktima kung ang nagkasala ay nakakulong.

WITNESS ASSISTANCE SERVICE

(02) 9285 8949 o 1800 814 534 (walang bayad)*TTY: 02) 9285 8646

Impormasyon at suporta para sa mga kaso sa korte na nililitis ng Direktor ng Public Prosecutions.

© Ang Estado ng New South Wales sa pamamagitan ng Victims Services, ang Attorney General's Department ng NSW (AGD) Hunyo 1999 (REV 01/09). Maaari mong kopyahin, ipamahagi, i-download at kung hindi ay malayang pakitunguhan ang gawaing ito para sa kahit na anong layunin, sa kondisyon na ipinapatungkol mo bilang may-ari ang Victims Services. Ang impormasyon na ito ay handang makuha sa aming website sa www.lawlink.nsw.gov.au/vs (see 'Forms and Publications'). Para sa alternatibong mga format tulad ng Braille, audiotape, nakalimbag sa malaking titik o computer disk, makipag-ugnayan sa Diversity Services sa (02) 8688 8460 (voice), (02) 8688 7733 (TTY - para sa mga taong may kahinaan sa pandinig o mayroong kapansanan sa pananalita) or diversity_services@agd.nsw.gov.au

Ang dokumentong ito ay inihanda ng Victims Services para sa layunin ng pangkalahatang impormasyon.

ISBN 978 1 921301 34 6 PT01d • 03/09



New South Wales Government

Attorney General's Department
Victims Services

Information & Support for Victims of Crime

Impormasyon at Suporta Para sa Mga Biktima ng Krimen

(24 ORAS SA ISANG ARAW) 7 ARAW BUONG LINGGO

NUMERO NG TELEPONO PARA SA SUPORTA SA BIKTIMA

(02) 8688 5400

(Sa Metropolitan area lamang)

1800 633 063

Maliban sa mga cell phone

Serbisyo ng Pagpapaliwanag sa Telepono
131 450

Serbisyo ng Pagmamakinilya sa pamamagitan
ng Telepono

TTY: (02) 8688 5575

www.lawlink.nsw.gov.au/voc

Ang polyetong ito ay para sa mga taong naging biktima ng krimen at iyong mga taong malapit sa kanila. Binabalangkas nito ang mga simpleng mungkahi na makakatulong sa inyong panunumbalik (recovery), at inilista ang mga serbisyong maaaring magamit.

KARANIWANG REAKSIYON SA KRIMEN.

Isang nakakabahalang pangyayari sa buhay ang maging biktima ng krimen. Makakatulong sa mga biktima ng krimen na malamang:

- Maaari kayong magkaroon ng iba't-ibang reaksiyon katulad ng pagkabalisa, takot, bangungot at kahirapang makipag-ugnayan sa ibang tao
- Hindi magkakatulad ang reaksiyon ng bawat isa at maaaring sa ibang tao, ang reaksiyon ay naatraso
- Depende sa nangyari, karaniwang pagkalipas pa ng 6-8 linggo bago maranasan na may kakayahan nang muli. Ang iba ay maaaring mangailangan ng mas mahabang panahon
- Makakatulong kung aalalahanin na may iba't-ibang paraan upang makabalik sa normal na kalagayan
- Humingi ng tulong sa pinakamadaling panahon pagkatapos ng krimen
- Maaari kayong makipag-usap sa kangino mang pinagkakatiwalaan o pumili mula sa mga serbisyong nakalista sa likod ng polyetong ito.

ILAN SA MGA POSIBLENG EPEKTO NG PAGKARANAS NG KRIMEN

Ang mga biktima ng krimen at gayundin, may mga pagkakataon na ang kanilang pamilya at mga kaibigan, ay makakaranas ng ilan sa mga sumusunod na epekto ng krimen:

Kasama sa mga epektong pisikal ang:

- pagkabahala at pagkataranta
- kahirapang matulog
- mga bangungot
- palagiang pagkapagod
- kawalan ng koordinasyon
- kawalan ng gana.

Kasama sa mga epektong emosyonal:

- pakiramdam na parang maloloko
- kalungkutan, dalamhati o kawalan
- galit o pagkamayamutin
- pakiramdam na may kasalanan.

Kasama sa mga epektong pangka-isipan:

- kaiklian ng panahong magbigay-pansin
- kahirapang magpasiya
- pagkalito
- kabagalang mag-isip at
- Pagkamalilimutin sa mga detalye ng araw-araw na buhay.

Kasama sa mga epekto sa ugali:

- Umiiwas sa mga tao o mga lugar na nagpapagunita ng nangyari
- Gumagamit ng alkohol o droga upang maging manhid ang damdamin
- Nagpapaka-abala upang hindi maalaala ang krimen.

ILANG MGA PARAAN UPANG MAKAY-ANAN ANG MGA EPEKTO NG KRIMEN

- Bayaan ang sariling damhin ang iyong mga emosyon
- Bayaan ang sariling damhin ang sakit
- Itala ang tungkol sa iyong pagbuti
- Gumawa ng mga pang-araw-araw na pagpapasiya upang bumalik ang kakayahang kumontrol
- Magbigay ng oras para sa iba ngunit maglaan din ng oras para sa iyo upang magpahinga
- Simulang muli ang karaniwan mong iskedyul sa pinakamadaling panahon
- Sikaping magpahinga, matulog, mag-ehersisyo at kumain nang palagian
- Maingat na magsagawa ng pang-araw-araw na gawain hanggang sa gumaang ang pagkabalisa
- Isiping makipagkita sa iyong doctor o sa isang tagapayo (counselor) para sa propesyonal na tulong.

MAKAKATULONG KUNG HINDI ...

- sisisihin ang sarili sa nangyari – hindi mo ito kasalanan
- kikimkimin ang iyong emosyon – humanap ng isang makaka-usap at
- gumawa ng mga desisyong makakabago ng iyong buhay – kahit lamang hanggang sa maramdaman mong ikaw ay bumuti na.

Marami sa mga reaksiyong ito ay lilipas sa loob ng ilang linggo, ngunit ang iba ay mananatili nang mas matagal.