PAGHINGI NG TULONG

- Pag-isipang tumawag sa 911 kung sa tingin mo ay nasa agad na panganib ka.
- Makipag-ugnayan sa isang tagapagtaguyod ng biktima. Ang mga tagapagtaguyod ng biktima ay mga sinanay na propesyonal na makakatulong sa iyong gumawa ng planong pangkaligtasan at maikokonekta ka sa legal, pabahay, at iba pang mapagkukunan. Karaniwan silang nagtatrabaho sa mga kanlungan para sa mga biktima ng karahasan sa tahanan o mga ahensya ng krisis sa panggagahasa at makakatulong sa mga biktima ng stalking (kahit na hindi kasama sa stalking ang mga elementong iyon).
- Pag-isipan kung kanino ka maaaring humingi ng tulong at/o magbigay ng mga tagubilin kung makikipag-ugnayan sa kanila ang stalker – pamilya, kaibigan, kapitbahay, katrabaho, security guard, pulis, atbp.

MGA MAPAGKUKUNAN NG BIKTIMA:

Victim Connect (tulong para makahanap ng mga lokal na mapagkukunan)
VictimConnect.org (online na chat at impormasyon)
1-855-484-2846 (tawag o text

National Sexual Assault Hotline
RAINN.org (online na chat at impormasyon)
1-800-656-4673 (tawag)

National Domestic Violence Hotline
TheHotline.org (online na chat at impormasyon)
1-800-799-7233 (tawag) o i-text ang “START” sa 88788

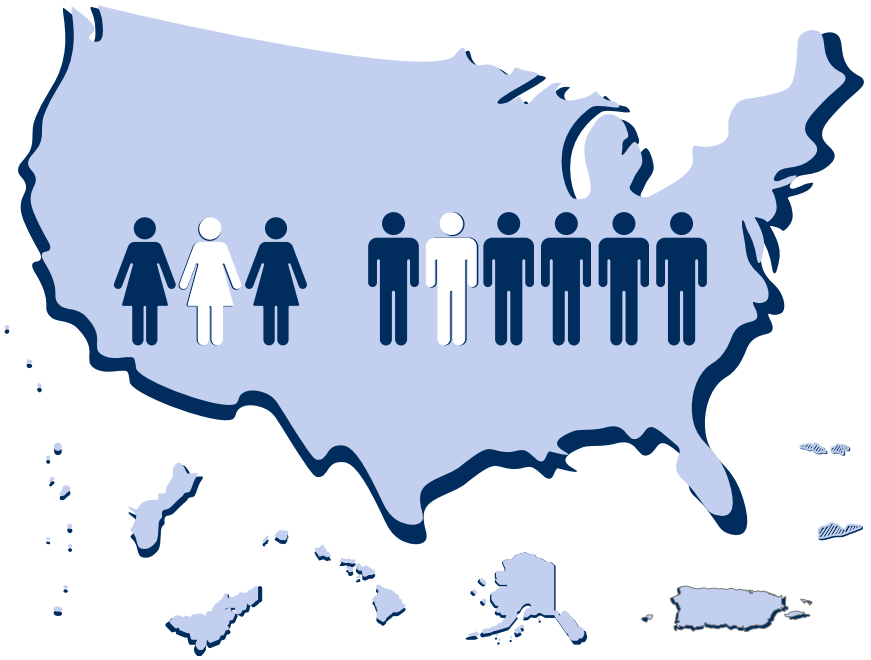
National Human Trafficking Resource Center
HumanTraffickingHotline.org (online na chat at impormasyon)
1-888-373-7888 (tawag) o mag-text sa 233-733

Sample na talaan ng dokumentasyon sa StalkingAwareness.org.

Ang handbook na ito ay nagbibigay ng impormasyon at mga mapagkukunan sa stalking. Alamin ang higit pa sa StalkingAwareness.org.

STALKING

ISANG MAIKLING HANDBOOK PARA SA MGA BIKTIMA



1 SA 3 BABAE AT 1 SA 6 NA LALAKI

ANG NAKAKARANAS NG STALKING SA ISANG PUNTO NG KANILANG BUHAY.

Ang proyektong ito ay suportado ng Grant No. 15JOVW-22-GK-03986-MUMU na iginawad ng Tanggapan para sa Karahasan Laban sa Kababaihan, Kagawaran ng Hustisya ng Estados Unidos (Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice). Ang mga opinyon, natuklasan, konklusyon, at rekomendasyong ipinahayag sa paglalathalang ito ay sa (mga) may-akda at hindi nangangahulugang sumasalamin sa mga pananaw ng Kagawaran ng Hustisya, Tanggapan para sa Karahasan Laban sa Kababaihan (Department of Justice, Office on Violence Against Women).

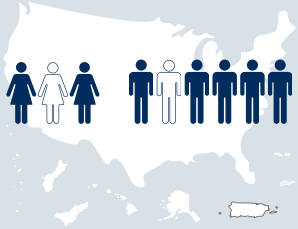
ANG ANG STALKING?

Isang pattern ng pag-uugali na nakadirekta sa isang partikular na tao na magdudulot sa isang makatwirang tao na makaramdam ng takot at/o emosyonal na pagkabalisa

ANG STALKING AY KRIMINAL, NAKAKA-TRAUMA, AT DELIKADO.

KARAMIHAN NG MGA BIKTIMA AY INI-STALK NG ISANG KILALA NILA.

ANG STALKING AY KARANIWAN.



Halos 1 sa 3 babae at 1 sa 6 na lalaki ay ini-stalk sa isang punto sa kanilang buhay.

MADALAS NA LUMALALA ANG STALKING PAGLIPAS NG PANAHON.

ANG MGA STALKER AY GUMAGAMIT NG IBA'T IBANG TAKTIKA

upang panoorin, kontakin, i-sabotahe, at kung hindi man ay takutin ang kanilang mga biktima

PAG-UNAWA SA STALKING

Ang mga stalker ay madalas na nagsasagawa ng mga pag-uugali na tila walang kuwenta o nakaka-flatter para sa mga taong hindi kasangkot, ngunit nakakatakot sa konteksto ng sitwasyon. Kadalasang kailangang ipaliwanag ng mga biktima sa iba kung bakit natatakot, nagagalit, o nag-aalala sila sa isang bagay.

Ang stalking ay madalas na kinabibilangan ng pagsunod, panonood, at paghihintay. Karamihan sa mga stalker ay gumagamit ng maraming taktika upang subaybayan, kontakin, isabotahe, pagbantaan, ibukod, at kung hindi man ay takutin ang kanilang mga biktima—at marami ang gumagawa nito nang personal at gamit ang teknolohiya. Ang pag-stalk na pinadali ng teknolohiya ay maaaring maging kasing-nakapanghihimasok, nagbabanta, at nag-uudyok ng takot gaya ng personal na pag-stalk.

Kadalasang tingin ng mga kaibigan, pamilya, TV, at pelikula na nakaka-flatter, cute, romantiko, o awkward lang ang pag-stalk. Ang pagsasanormal nito ay makakatulong na maitago ang mapang-abusong pag-uugali ng stalker. Sa tunay na buhay, walang kanais-nais sa stalking.

LOKAL NA IMPORMASYON

MGA URI NG TAKTIKA SA PAG-STALK

Ang lahat ng insidente na may nakakatakot na pattern ng pag-uugali ay maaaring pag-stalk. Ang karaniwang mga pag-uugali ng pag-stalk ay maaaring pagsama-samahin sa apat na grupo:

PAGMAMATYAG

Pagsunod, panonood, paghintay, pagdating nang hindi iniimbitahan, pagsubaybay o pag-monitor ng lokasyon, pag-monitor ng mga aktibidad at rutina, pag-hack sa mga account, paghiling ng impormasyon sa iba

PANGHIHIMASOK SA BUHAY

Pagkontak nang paulit-ulit (mga hindi ninanais na tawag, mensahe, sulat, regalo, pagsipot), pagpasok sa ari-arian (pagpasok nang patago sa bahay o kotse), pagkakalat ng tsismis, panghihiya sa biktima sa publiko o online, panliligalig sa biktima/kaibigan/kapamilya, pagbahagi o pag-post ng pribadong impormasyon

PANANAKOT

Pagbabanta nang ipinahihiwatig o tahasan, paninira ng ari-arian, pamumuwersa ng mga komprontasyon/away, pagbabanta ng o talagang pananakit sa kanilang sarili, pagbabanta na saktan ang biktima o ibang tao

PANGINGIALAM (SA PAMAMAGITAN NG PAGSABOTAHE O PAG-ATAKE)

Pag-atake sa biktima/pamilya/mga kaibigan/alagang-hayop (pisikal o sekswal), paninira ng reputasyon, pagsabotahe ng mga pananalapi o trabaho, pangingialam sa kustodiya o pabahay o trabaho, paninira sa kredibilidad o reputasyon ng biktima

ANG PAGGAMIT NG TEKNOLOHIYA PARA MANG-STALK

Ang karamihan sa mga stalker ay gumagamit ng teknolohiya para subaybayan, panoorin, kontakin, kontrolin, pagbantaan, isabotahe, ibukod, at takutin ang mga biktima, pati na rin sirain ang kredibilidad o reputasyon ng mga biktima.

Ang paggamit ng teknolohiya para mang-stalk ay maaari ding tawaging cyberstalking, digital na pang-aabuso, o online harassment. Ang mga stalker ay maaaring gumamit ng mga computer, tablet, mobile device, software, internet, email, social media, messaging app, smart home device, recording device, tracking device, at/o iba pang teknolohiya.

Ang karaniwang mga paraan kung paano gumagamit ng teknolohiya ang mga stalker para mang-stalk ay kinabibilangan ng:
sobra-sobra, hindi ninanais na mga pagtawag, text, o mensahe; pagsusubaybay ng aktibidad online; pagsusubaybay ng buhay ng biktima sa social media; pag-post o pagbabahagi ng hindi angkop o personal na impormasyon, mga litrato, o video (o mga pananakot na gawin iyon); pag-spy o pagsusubaybay gamit ang teknolohiya; pag-track ng lokasyon sa pamamagitan ng device o app, paghihingi ng password sa, o pagkontrol ng, mga online account; pagpapanggap na siya yung biktima online; at pag-hack sa mga online account (o mga pagbabanta na gawin iyon).

MGA SALIK NG PANGANIB SA PAG-STALK

Ang pinakadelikadong oras para sa biktima ay kapag dumistansya sila mula sa stalker. Ang mga salik sa ibaba ay kadalasan ding nagpapahiwatig ng mas mataas na mga panganib para sa biktima:

- Paglala ng mga pag-uugali sa pag-stalk (intensidad o dalas)
- Mga paparating na mahalagang petsa, kaganapan, o okasyon na maaaring mag-trigger sa stalker (mga anibersaryo, petsa sa hukuman, holiday, atbp.)
- Partikular at detalyadong mga pagbabanta (mas partikular at mas detalyado, mas mataas ang panganib)
- Ang stalker ay dati nang tinotohanan ang mga banta sa biktima o sa iba
- Ang stalker ay may kakayahang totohanin ang mga banta
- Ang stalker ay dati nang inabuso ang biktima o iba, sa anumang paraan
- Ang stalker ay may access sa (at/o nagsasanay at may karanasan sa) mga baril at sandata
- Ang stalker ay nagpapatuloy pa rin kahit na tumututol ang biktima

MGA PAGKILOS NA DAPAT ISAISIP

Talaan ng dokumentasyon

Magpanatili ng talaan ng dokumentasyon ng mga insidente ng pag-stalk. Maaari itong makatulong na matukoy ang mga opsyon para mapataas ang kaligtasan, sabihin ang kuwento tungkol sa kung ano ang nangyayari, matandaan ang lahat ng iyong naranasan, at matasa ang panganib. Mag-save ng ebidensya tulad ng mga record ng tawag, voicemail, mensahe, screenshot, tala, atbp.

Pagtatasa sa SHARP

Punan ang Stalking, Harassment, Assessment & Risk Profile (SHARP) kasama ang tagapagtaguyod ng biktima. Ang SHARP ay isang libre at nakabase sa web na pagtatasa na nagsusuri ng sitwasyon ng pag-stalk sa isang punto ng oras (makikita sa www.StalkingRisk.com).

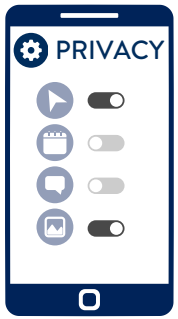
Ikaw ang eksperto sa iyong sariling buhay, lalo na sa pagbabalanse ng iyong pangangailangan na mamuhay ng isang normal na buhay kasabay ng iyong mga alalahanin sa kaligtasan. Maaari kang magpasya na baguhin ang iyong mga karaniwang gawain, aktibidad, transportasyon, at higit pa upang maiwasan o mabawasan ang pag-access at impluwensya ng stalker.

PAGPAPLANO PARA SA KALIGTASAN

Tandaan na ang stalker lang ang siyang makakakontrol sa kanyang pag-uugali. Gayunpaman, ang pagpaplano sa kaligtasan ay maaaring magpababa ng mga panganib at pinsala. Isipin kung ano ang pinakamainam para sa iyo at kung anong mga pagbabago sa iyong pang-araw-araw na buhay ang maaaring makapagpahusay sa iyong kaligtasan.

- Isipin kung ano ang maaaring maging mga susunod na taktika ng stalker.
- Isipin kung ano ang maaaring maging reaksyon ng stalker sa mga bagay na iyong sinasabi o ginagawa, mga pagbabagong gagawin mo sa iyong buhay, o kung sinabihan silang huminto (sinabihan mo, ng isang kaibigan, isang hukuman, isang pulis, atbp.).
- Pag-isipang mag-aplay para sa isang protection order.
- Pag-isipang ihinto ang lahat ng komunikasyon sa stalker. Inaakala ng maraming stalker na ang anumang pakikipag-ugnayan (kahit ang negatibong pakikipag-ugnayan) ay isang tagumpay, kaya ang pagtugon mo sa kanila ay madalas na nagpapatibay sa kanilang pag-uugali. Gayunpaman, ang ilang biktima ay hindi maihinto ang lahat ng kontak at/o nagpapasya na panatilihin ang kontak upang matantya ang mood ng stalker, kanyang lokasyon, atbp.

Maging maingat sa mga ibinabahagi mo online, kung ano ang ibinabahagi ng iba tungkol sa iyo, at kung anong impormasyon ang available sa publiko.



- Suriin ang setting ng pagbabahagi at privacy ng mga app, social media platform, at device. Ang mga default na setting ay karaniwang nagbabahagi ng impormasyon at/o lokasyon, ngunit maaaring baguhin upang maging mas pribado.
- Kung sa tingin mo ay sinusubaybayan ng stalker ang iyong telepono o mga account, subukang gamitin ang telepono ng isang kaibigan o ang computer sa isang pampublikong aklatan upang humingi ng tulong.
- Gamitin ang pinakaligtas na device na mayroon kang access at alamin ang higit pa tungkol sa kaligtasan sa teknolohiya:

  Safety Net Toolkit para sa Kaligtasan at Privacy ng Teknolohiya www.TechSafety.org/Resources-Survivors

MGA KATOTOHANAN TUNGKOL SA STALKING

- Ang karamihan sa mga biktima ay na-stalk ng taong kilala nila, madalas ay isang romantikong kapareha (kasalukuyan o dati na), kaibigan, kapitbahay, katrabaho, o kaklase.
- Maaaring mapanganib ang mga stalker. Ang pag-stalk ay kadalasang nasasamahan ng karahasang sekswal, karahasang pisikal, at iba pang pambibiktima.

- Sa pangkalahatan, mas maraming access at impormasyon tungkol sa biktima na mayroon ang stalker, mas mapanganib at nagbabanta maaaring maging —at malamang na maging— ang stalker.

- Maaaring maging bahagi ng isang mapang-abusong relasyon ang pag-stalk. Sa pangkalahatan, mas mapanganib ang mga mapang-abuso na stalker kaysa sa mga hindi nang-ii-stalk.
- Maaaring tumagal ng mahabang panahon ang pang-ii-stalk at kadalasang nagbabago sa paglipas ng panahon, na nangangailangan ng patuloy na pagtatasa ng panganib at pagpaplano sa kaligtasan.
- Hinahaluan ng maraming stalker ng mga kriminal na pagkilos (paninira ng ari-arian, pagpasok nang walang paalam) ang mga legal na pag-uugali (pagpapadala ng mga regalo o text). Ang mga legal na pagkilos ay maaaring maging kriminal kapag bahagi ng kaso laban sa stalking.

MGA PAG-UUGALI SA STALKING

Ang mga stalker ay nagsasagawa ng malawak na hanay ng mga nagbabanta at nakababahalang pag-uugali upang bantayan, panoorin, kontrolin, o takutin ang kanilang mga biktima; at/o upang sirain ang kredibilidad o reputasyon ng biktima.

Sa una, ang mga pag-uugali sa stalking ay maaaring hindi gaanong nakakagalit o nakakatakot sa mga tao nang hindi nila alam ang konteksto ng sitwasyon o kasaysayan sa pagitan ng stalker at biktima.

Dahil ang karamihan sa mga stalker ay kilala ang kanilang mga biktima, kadalasan ay humihingi sila ng tulong sa pamilya, mga kaibigan, katrabaho, at iba pa upang tulungan silang makakuha ng impormasyon o access sa biktima. Ang ilan sa mga ikatlong partido na ito ay alam na tumutulong sila sa isang stalker, habang ang iba naman ay nalinlang para gawin ito.

Ang stalking ay maaaring kasangkot ang partikular na mga taktika at implikasyon kapag natukoy ng mga nang-aabuso ang mga katangian o kahinaan na maaari nilang gamitin bilang bahagi ng pang-aabuso— kasama ang lahi, etnisidad, relihiyon, pagkakakilanlan ng kasarian, oryentasyong sekswal, kapansanan, at katayuan sa imigrasyon.