

## Mga Mapagkukunan



# Isang Giya sa Matinong Relasyon

### Maui County

#### Women Helping Women

Maui DV Shelter: (808) 579-9581 **24/7**  
Maui Temporary Restraining Order  
Assistance: (808) 446-7379 **M-F: 8am - 4pm**  
Lānaʻi DV Shelter: (808) 563-0216 **24/7**

### LGBTQ+

#### Lavender Clinic

LGBTQ+ healthcare provider on Oʻahu  
**T-F: 10am - 6pm**  
Honolulu & Waiʻānae  
Offices: (808) 744-2543  
[www.lavendercenterandclinic.org](http://www.lavendercenterandclinic.org)

### Seksuwal na Pananakit

#### Sex Abuse Treatment Center **24/7**

Hotline para sa Buong Estado:  
(808) 524-7273

#### YWCA of Kauaʻi **24/7**

Hotline para sa Seksuwal na Pananakit:  
(808) 245-4144

### Militar

#### Military One Source **24/7**

Toll Free: (800) 342-9647  
TTY: Pindutin 711 pagkatapos:  
(800) 342-9647

#### Intimate Partner Violence Assistance Program Coordinator **M-F: 8am-4pm**

U.S. Department of Veterans Affairs: (808) 465-0760

#### Molokaʻi Community Service Council **24/7**

DV Hotline: (808) 567-6888

#### Child & Family Service Maui **24/7**

Crisis Hotline: (800) 753-6879

#### Hawaiʻi LGBTQ+ Legacy Foundation

One-stop LGBTQ+ resource center  
**Everyday: 8:30am-8:30pm** (808) 369-2000  
[www.hawaiiqlgbtlegacyfoundation.com](http://www.hawaiiqlgbtlegacyfoundation.com)

#### Hawaiʻi Health and Harm Reduction Center

**M-F: 9am-4:30pm**  
(808) 521-2437 • [www.hhhrc.org](http://www.hhhrc.org)  
[www.hhhrc.org/transgender](http://www.hhhrc.org/transgender)

#### Child & Family Service **24/7**

Maui Center para sa Seksuwal  
na Pananakit: (808) 873-8624

#### YWCA of Hawaiʻi Island **24/7**

Crisis Hotline: (808) 935-0677

### Legal

#### Legal Aid Society of Hawaiʻi

**M-F: 9am-11:30am & 1pm-3:30pm**  
Oʻahu: (808) 536-4302  
Neighbor Islands: (800) 499-4302

verizon



Ang bawat  
tao'y  
nararapat na  
pakitunguhan  
nang may  
paggalang at  
pagmamahal.

## Makipag-ugnayan sa amin:

(808) 832-9316  
[info@hscadv.org](mailto:info@hscadv.org)  
[www.hscadv.org](http://www.hscadv.org)



Ang pagtatanghal na ito ay ginawang  
posible sa pamamagitan ng Grant  
Award Number 1901HISDVC, mula sa  
Administration on Children, Youth,  
and Families, Family and Youth  
Services Bureau, U.S. Department of Health and  
Human Services. Ang mga nilalaman nito ay  
responsibilidad lamang ng (mga) awtor at hindi  
laging kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng  
U.S. Department of Health and Human Services.



HAWAII STATE  
**COALITION AGAINST  
DOMESTIC VIOLENCE**

## Ikaw ba ay nasa isang Matinong Relasyon?

### Ang matinong relasyon ay may ganitong mga senyales:

- Pinakikitunguhan ng bawat tao ang kaniyang kapartner na may pagkakapantay-pantay, pagmamahal at paggalang.
- Tapat ka sa iyong kapartner at pinagkakatiwalaan mo sila.
- Komportable kayong nagsasalita tungkol sa mga problema at nakikinig sa isa't isa.
- Iginagalang ninyo ang opinyon ng isa't isa.
- Nalulutas mo at iyong kapartner ang mga problema nang walang karahasan.
- Ikaw at ang iyong kapartner ay may mga relasyon sa mga kaibigan at pamilya ninyo, pero hindi ninyo hinahayaan na makagambala ito sa inyong sariling relasyon sa isa't isa.
- Magkasama ninyong pinag-uusapan ang tungkol sa mga pagpipilian sa pagkontrol ng kapanganakan at pareho kayong pumapayag sa sekswal na aktibidad.

## Ano ang Mapang-abusong Relasyon?

Sa isang mapang-abusong relasyon, sinisikap ng isang tao na maging dominate at kontrolin ang kaniyang kapartner sa pamamagitan ng paglilimita sa kaniyang kalayaan at paghihiwalay sa kaniya sa mga kaibigan at pamilya. Ang karahasan sa tahanan ay isang parisan ng pang-aabuso na nangyayari sa loob ng isang yugto ng panahon.

### Mga senyales na ikaw ay nasa isang mapang-abusong relasyon:

- Sinusubaybayan ng iyong kapartner ang iyong mga tawag, mensahe at social media.
- Pinipigilan ka ng iyong partner na makita mo ang iyong mga kaibigan at pamilya.
- Dinikitahan ka ng iyong kapartner kung paano ka dapat manamit, kung sino ang puwede at hindi puwede mong kausapin, at kung saan ka puwede at hindi puwedeng pumunta.
- Ang iyong kapartner ay hindi kailanman humihingi ng paumanhin para sa kaniyang masamang pag-uugali, at sa halip ay naghahanap ng mga paraan upang sisihin ka.
- Kinokontrol ng iyong kapartner ang pananalapi ng sambahayan na hindi ka kinokonsulta, kasama na ang pagkuha ng iyong pera o pagtanggap na magbigay ng pera para sa mga kinakailangang gastusin tulad ng pagkain o upa.



Kung ikaw, o isang taong kilala mo, ay nakaranas ng alinman sa mga mapang-abusong paggawi na ito, may makukuhang tulong.

## Mga Mapagkukunan

**National Domestic Violence Hotline** 24/7, 200+ wika  
(800) 799-7233  
TTY: (800) 787-3224  
Chat: [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

**Trans Lifeline** 24/7 hotline na may mga trans operator  
(877) 330-6366

**National Deaf Domestic Violence Hotline** 24/7  
Videophone: (855) 812-1001  
Live Chat: [www.thedeafhotline.org](http://www.thedeafhotline.org)  
Makipag-ugnayan sa isang tagapagtaguyod sa pamamagitan ng email: [nationaldeafhotline@adwas.org](mailto:nationaldeafhotline@adwas.org)

### Kaua'i County

**YWCA of Kaua'i** 24/7  
DV Crisis Hotline:  
(808) 245-6362  
DV Shelter Hotline:  
(808) 245-8404

### Hawai'i County

**Child & Family Service** 24/7  
East Hawai'i Shelter:  
(808) 959-8864  
West Hawai'i Shelter:  
(808) 322-7233

### O'ahu

**Domestic Violence Action Center**  
Helpline: (808) 531-3771 8am - 5pm  
Text: (605) 956-5680 24/7  
Chat: [www.domesticviolenceactioncenter.org](http://www.domesticviolenceactioncenter.org) 24/7

**Parents And Children Together/ Child & Family Service** 24/7  
Shelters: (808) 266-7233 (SAFE)

**Catholic Charities**  
M-F: 8:30am - 8pm  
Sat: 8am - 12pm  
Counseling Center: (808) 527-4470

Pambansa

Lokal