# Ikaw ba ay may kapansanan? May nanakit na ba sa iyo, nagtrato sa iyo nang masama o nagsamantala sa iyo?

Kung nangyari na ito sa iyo, maaaring kailangan mo ng suportang pandamdamin o tulong upang maprotektahan ang iyong mga karapatan. May makukuhang libre, independiyente at kumpidensyal na suporta upang matulungan ka.

## Suportang pandamdamin

Ang suportang pagpapayo ay maaaring makatulong sa mga tao na may kapansanan, kanilang mga pamilya at tagapag-alaga.

Ang isang tagapayo ay masusuportahan ka na:

* talakayin ang iyong mga damdamin at emosyon sa isang ligtas at kumpidensyal na kapaligiran
* hanapan ng solusyon ang isang problema o isyu
* makahanap ng iba pang praktikal na suporta na makukuha mo.

## Suporta ng pagtataguyod

Ang pagtataguyod ay maaaring makatulong sa mga taong may kapansanan, kanilang mga miyembro ng pamilya o tagapag-alaga na kumikilos para sa kanila.

Ang isang tagapagtaguyod ay maaaring makatulong sa iyo upang:

* protektahan ang iyong mga karapatan
* hanapan ng solusyon ang mga problema
* makahanap ng mga suportang pangkomunikasyon
* ma-access ang iba pang mga suportang tulad ng mga serbisyong ligal o pinansyal.

Magagamit din ang suporta na ito ng mga taong nag-iisip lumahok sa Disability Royal Commission. Maaari kang maglaan ng oras upang pag-isipan ang tungkol sa pagkuha ng suporta.

***Naririto ito para sa iyo kapag handa ka na.***

Kontakin ang National Counselling and Referral Service sa **1800 421 468** o**02 6146 1468** o bisitahin ang [dss.gov.au/disability-royal-commission-support](http://dss.gov.au/disability-royal-commission-support).

**Kung kasalukuyan kang dumaranas ng anumang uri ng karahasan o pang-aabuso, o nag-aalala para sa iyong kaligtasan, tawagan ang pulisya sa 000.**

## Pag-access

Maaari mong malaman ang higit pa tungkol sa mga suportang makukuha sa aming website sa naa-access na mga format tulad ng Easy Read, Auslan at naisalin na materyal sa:
[dss.gov.au/disability-royal-commission-support](http://dss.gov.au/disability-royal-commission-support)

Ang mga taong bingi, nahihirapang makarinig at/o may kapansanan sa pananalita ay maaaring makipag-ugnay sa amin sa pamamagitan ng National Relay Service (NRS). Mangyaring tawagan ang **133 677.**

Kung kailangan mo ng suporta sa ibang wika, maaari mong gamitin ang Translating and Interpreting Service (TIS National) nang walang bayad. Maaari kang tumawag sa:

* **1800 421 468** at humiling ng serbisyo ng interpreter. Ang tagapayo ang gagawa ang mga pagsasaayos, o
* Ang TIS National sa **131 450** at hilinging maiugnay sa **1800 421 468.**

## Paano makakakuha ng suporta

Makipag-ugnay sa National Counselling and Referral Service sa **1800 421 468** para sa suportang pagpapayo, o hilinging maiugnay sa isang tagapayo o tagapagtaguyod na malapit sa inyo. Makukuha ito mula ika-9 ng umaga hanggang ika-6 ng gabi mula Lunes hanggang Biyernes, at ika-9 ng umaga hanggang ika-5 ng hapon sa Sabado at Linggo at pambansang mga pista opisyal.

Maaari mo ring makita ang mga detalye ng kontak para sa mga suportang serbisyo sa aming website na:
[dss.gov.au/disability-royal-commission-support](http://dss.gov.au/disability-royal-commission-support)

***Ang suporta ay naririto para sa iyo.***

**NDAP**

National Disability Advocacy Program (Pambansang Programa ng Pagtataguyod sa May Kapansanan)

Blue Knot Foundatiopn – National Centre of Excellence for Complex Trauma

Australian Government