

HRD STARTER PACK



**Praymer para sa Newbie
Human Rights Defenders**



HRD STARTER PACK



**Praymer para sa Newbie
Human Rights Defenders**



PhilRights

Ang praymer na ito ay inilathala ng Philippine Human Rights
Information Center (PhilRights),
isang institusyon ng Philippine Alliance of Human Rights
Advocates (PAHRA).



**DAGDAG NA SAHOD, KABUHAYAN
AT PAGKAIN SA MESA!**

PEOPLE'S SONA 2023

UNITED LABOR

SAHOD
ITAAS!
BYG
BAH

KM

KM

WWM

UNIT

MALAWAK NA
KARAPATAN
AT SERBISYO
SA KALAKALAN



PAMBUNGAD

Araw-araw nating nasusubaybayan sa balita ang mga halimbawa ng di mabilang na mga paglabag sa karapatang pantao. Nariyan ang kawalan ng tirahan, kakulangan sa pagkain, kapos na kakayahang makapag-aral, problemang pangkalusugan, pang-aabuso sa mga manggagawa, at karahasan ng Estado sa mga mamamayang Pilipino. Ilan lamang ang mga ito sa mga paglabag na nararanasan ng nakararami, na siya ring patunay na malayo pa ang ating lalakbayin patungo sa isang lipunan kung saan tinatamasa ng bawat Pilipino ang mga angking karapatan.

Naniniwala ang Philippine Human Rights Information Center (PhilRights) at punong organisasyon nito, ang Philippine Alliance of Human Rights Advocates (PAHRA), na susi ang sama-samang pagkilos at kolektibong pagtugon ng mamamayan sa tawag ng panahon na ipagtanggol, igiit, at matamasa ang ating mga karapatan. Mahalaga rin ang patuloy na paggiit sa Estado at sa lahat ng bumubuo nito na tupdin ang mga taglay nitong obligasyong irespeto, protektahan, at isakatuparan ang karapatan ng lahat.

Hangad ng praymer na ito ang maipakilala ang mga batayang konsepto at prinsipyo ng Human Rights sa mga nagnanais na maging Human Rights Defender (HRD), kasama na ang mga gawain ng isang HRD, at mga kakayahan at kasanayan para sa pangangalaga sa sarili at kabuuang kagalingan ng isang HRD.

Layon nating maging kasangkapan ang mga konsepto at kaisipang laman ng praymer na ito upang mapagtibay ang loob, mapalawak ang kaalaman, at mapatindi ang sigagsig at liksi ng mga HRD sa patuloy na pagtatanggol ng karapatan ng mga mamamayang kanyang pinaglilingkuran.

Prof. Nymia Pimentel-Simbulan, DrPH
Executive Director
Philippine Human Rights Information Center

Mga Nilalaman

Introduksyon | 1

Kabanata I:

Ano ang Human Rights (HR)? | 3

*Mga batayang konsepto
sa karapatang pantao*

Kabanata II:

Tara, G! Maging Human Rights Defender | 19

*Paano nga ba maging
Human Rights Defender?*

Kabanata III:

Stay safe, Bes! | 31

*Usapang security,
wellness, at self-care!*

LEVEL UP! | 45

*Mga resources
para sa dagdag impormasyon
at gabay*



INTRODUKSYON

“Those who do not remember the past are condemned to repeat it.” Iyan ang wika ni George Santayana, isang manunulat at pilosopo sa kaniyang aklat noong 1905 na *Reason in Common Sense*. Upang hindi matulad sa pagkakamali ng iba ay winika naman noong 1st century ng isang Romanong manunulat na si Publilius Syrus ang katagang, “from the errors of others, a wise man corrects his own.” Base sa dalawang pahayag, makikitang may pagnanais ang tao na maiwasto ang kanyang sarili at ang kanyang lipunan tungo sa pag-unlad at pagkakaroon ng matiwasay na pamumuhay. Kung ilalapat natin ito sa pangkabuuang sitwasyong pang-human rights ay maaaring maihalintulad natin ang pagnanais ng Human Rights Defenders na hindi na maulit sa iba pa ang mga naranasan ng mga biktima ng Human Rights Violations.

Nilalayon ng praymer na ito na bigyang kaalaman ang sinumang nagnanais na makibahagi bilang HRD at gampanan ang makakayanan sa pagtatanggol at pagpoprotekta sa karapatan ng mga indibidwal, komunidad at ng kalakhang lipunan na nais na paglingkuran.

Mayroon ding mga diskusyon at gabay na mekanismo para mapangalagaan ng mga HRD ang kanilang mga sarili upang patuloy na makagampan ng mga gawaing pang-human rights at mag-ambag sa empowerment ng mga mamamayan.

Layon naming magsilbing gabay ang praymer na ito ng mga indibidwal at organisasyon sa pagpapalano at pagbubuo ng mga inisyatibang pagkilos, pagpapalakas, at pagsulong sa pagtamasa at pagprotektang human rights sa kanilang mga komunidad at sa kalakhan ng lipunan.

KABANATA I

ANO ANG HUMAN RIGHTS?

Ang Human Rights ay...

Angkin at natural na **entitlement** o **birthright** na binubuo ng minimum na mga kalakal/bagay-bagay, serbisyo, kundisyon at oportunidad na tinataglay ng bawat isa simula pa noong kapanganakan at dapat taglayin at matamasa upang mabuhay nang may dignidad.

“Mga garantiyang manatiling buhay kasama ng mga kundisyong nararapat para sa ating kagalingan at ikabubuhay nang maayos at walang pangamba.”

- Task Force Detainees of the Philippines
(TFDP) lexicon

ANO ANG IBA'T IBANG URI NG HUMAN RIGHTS?

Human Rights batay sa source/pinanggalingan

Natural Rights

Ito ay angking taglay at nakaugnay sa mga prinsipyong moral (life, liberty, at property—buhay, kalayaan, at pag-aari).

Constitutional Rights

Nakasaad sa ating Saligang Batas o Konstitusyon. Ang mga ito ay hindi maaaring maisawalang-bahala maliban lamang kung amyendahan o baguhin ang Konstitusyon.

Statutory Rights

Ito ay mga karapatang nakasaad sa batas na binuo at ipinasa ng mga mambabatas (Senado at Mababang Kapulungan).

Human Rights batay sa recipient/tumatanggap

Individual Rights

Mga karapatang taglay ng indibidwal gaya ng karapatang mabuhay, makapag-aral, mabuting kalusugan, disentang trabaho, bumoto at mahalal, malayang pamamahayag, kalayaan mula sa torture, kalupitan, at nakababahalang trato, at iba pa.

Collective Rights

Kilala rin bilang “people’s rights” na tinatamasa ng mga grupo ng mga mamamayang kabahagi o kabilang sa partikular na mga pangkat. Ilan sa mga halimbawa nito ay ang karapatan sa pag-unlad, ancestral domain, at iba pa.

*Human rights batay sa **aspekto ng buhay***

Civil Rights

Mga karapatang patungkol sa pantay na proteksyong marapat makamit ng bawat isa sa ilalim ng batas gaya ng proteksyon laban sa karahasan, tortyur at hindi makataong pagtrato. Tumtukoy din ang mga ito sa mga pamantayan ng due process at paghuhukom.

Political Rights

Karapatang taglay ng mamamayan upang makilahok sa gawaing gobyerno gaya ng pagboto, mahalal sa pwesto, at magkaroon ng access sa impormasyon.

Economic at Social Rights

Karapatang kaugnay sa pagtatamasa ng social at economic development at pagpapabuti ng kalidad ng buhay, gaya ng karapatan sa edukasyon, disenteng pabahay, trabaho, at iba pa.

Cultural Rights

Karapatang pumoprotekta sa indibidwal na kagalingan at mahikayat ang pag-unlad ng bawat kultura sa pamamagitan ng malaya, masining, at intelektwal na pagpapahayag.

Solidarity Rights

Karapatan sa kaunlaran, kapaligiran, at kapayapaan. Tinatawag ding “rights of solidarity.”

ANO ANG MGA BATAYANG PRINSIPYO NG HUMAN RIGHTS?

Ang Human Rights ay...

Inherent | Likas

Ang mga karapatang pantao ay **natural at likas na taglay ng tao**. Walang awtoridad na nagbigay ng mga ito.

Universal | Pangkalahatan

Lahat ng tao ay **may pantay-pantay at pare-parehong karapatan** nang walang pasubali batay sa kasarian, edad, kalagayang ekonomiko, etnisidad, relihiyon, atbp.

Inalienable | Hindi Matatanggal at Mahihiwalay

Ang karapatan ay **hindi** maaalis, matatanggal, mawawala, makukuha o maipamimigay sa iba.

Indivisible | Hindi Nahahati

Lahat ng karapatan ay **magkakapantay-pantay, magkakasinghalaga** (walang isang karapatang mas mahalaga sa iba), at hindi mahahati sa iba't ibang bahagi.

Interrelated & Interdependent | Konektado at Magkaugnay

Ang mga karapatan ay **nakasalalay sa isa't isa**; ang pagtamasa/paglabag sa isang karapatan ay may kinalaman at may epekto sa pagtamasa/paglabag ng ibang karapatan.

Imprescriptible | Hindi Lumilipas

Ang mga karapatang pantao ay **walang nakatakdang panahon ng paglipas** o expiration period.

Accountability & Rule of Law | May Pananagutan

May pananagutan ang Estado bilang **duty-bearer** na isakatuparan ang karapatang pantao ng mamamayan bilang **claim/rights-holders**.

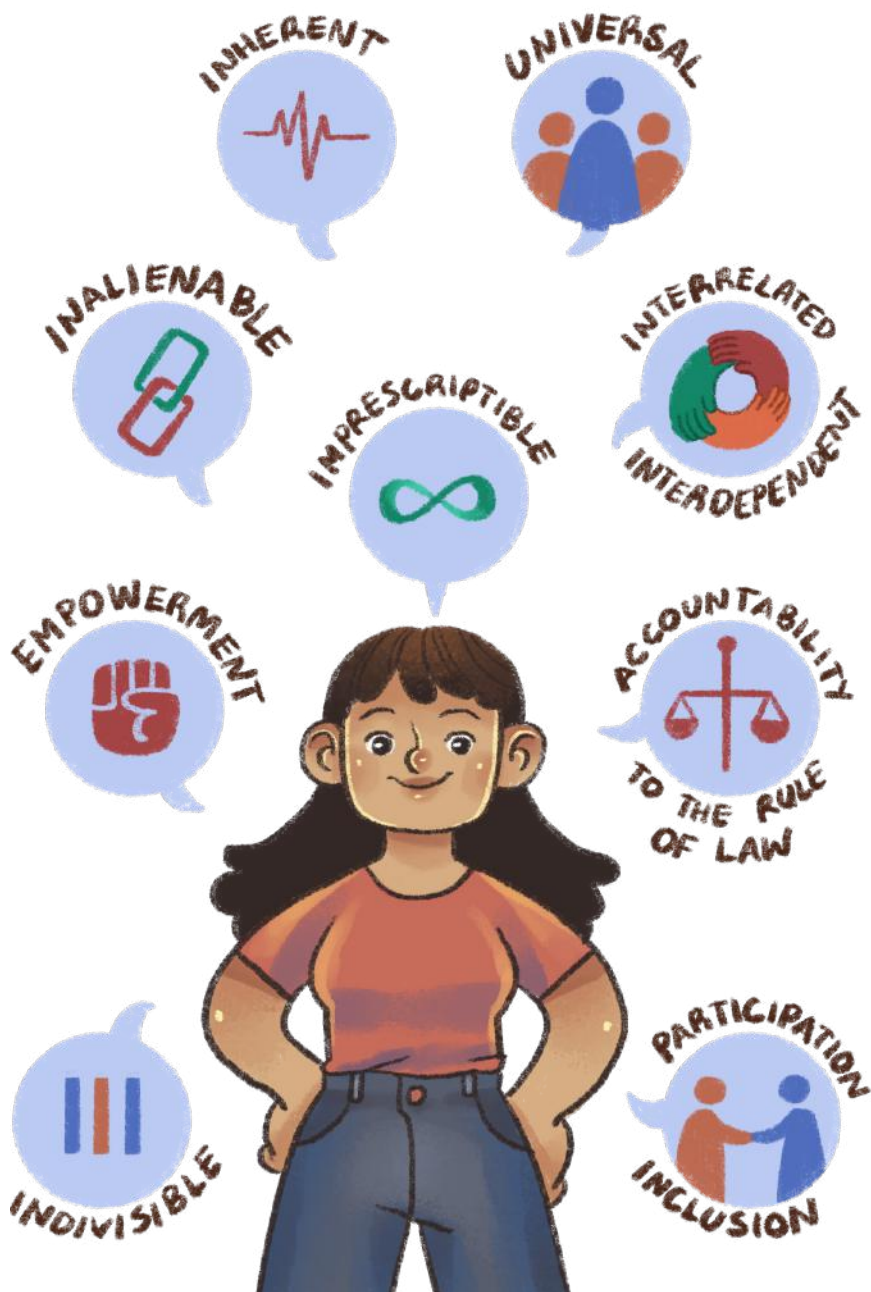
Empowerment | Kapangyarihan ng Mamamayan

Pagtangkilik sa mga gawaing nagpapalakas at nagbibigay kapangyarihan sa mamamayan at komunidad.

Participation & Inclusion | Partisipasyon at Pakikilahok

Nangangailangan ng **mataas na antas ng pakikilahok** ng mga komunidad, civil society, mga katutubo, kababaihan, at iba pa.

Mahalagang ang pakikilahok ay **aktibo, malaya at makabuluhan** at hindi lamang bilang pormalidad o seremonyal.



**Mapapansing kahit anong
paghihiwalay ang gawin sa
alinmang prinsipyo
ng human rights ay hindi
maisasawalang-bahala
ang iba pang prinsipyo.**

**At kung sa paraang ito natin titingnan
ang bawat isyung panlipunan
ay natutunghayan natin ang relasyong
mayroon ang mga kinauukulan
sa pagtugon sa ating mga karapatan
at ang responsableng
pagtangan natin ng mga karapatang ito.**

PAANO NAGING 'KONTRATA' ANG PAGTATAGUYOD NG MGA KARAPATAN?

RIGHTS HOLDERS



Ang Rights Relationship ay...

pagsasalarawan na ang mga **duty bearers** ay may taglay na obligasyon na **irespeto, protektahan, at tuparin (Respect, Protect, Fulfill)** ang mga karapatan ng mga **rights holders** na may kaakibat namang mga responsabilidad na **ipagtanggol, angkinin, at matamasa (Defend, Claim, Enjoy)** ang mga ito.

SINO ANG MGA DUTY-BEARERS?

Ang mga **duty-bearers** ay ang **Estado** at lahat ng kanyang makinarya at bahagi:

1. Executive

Ito ang sangay ng gobyerno na nangangasiwa sa implementasyon ng mga batas, programa, at polisiya. Sila rin ang bumubuo sa kalakhan ng burukrasya ng bansa, kabilang dito ang mga sumusunod:

- a. Presidente
- b. Bise Presidente
- c. Mga pinuno ng lokal na pamahalaan (gubernur, mayor, at iba pa)
- d. Gabinete/Ahensya ng Gobyerno tulad ng
 - i. Department of Justice (DOJ)
 - ii. Department of Interior and Local Government (DILG)
 - iii. Department of Health (DOH)
 - iv. Department of Education (DepEd), at iba pa.

2. Legislative

Ito ang sangay ng gobyerno na nagbubuo, nagbabago, at nagpapasawalang-bisa ng mga batas. Kilala rin ito sa tawag na Kongreso na nahahati sa dalawa:

- a. Senate
- b. House of Representatives

Sa lokal na pamahalaan o local government unit (LGU), may mga hinahalal ring miyembro ng mga legislative bodies:

- a. Bokal (sa antas ng probinsya)
- b. Konsehal (sa antas ng lunsod o munisipalidad)

3. Judiciary

Ito ang sangay ng gobyerno na siyang nagbibigay ng interpretasyon sa mga batas, nagpapataw ng mga desisyon kaugnay ng mga ito, at lumulutas sa mga alitan at katanungan kaugnay ng mga legal na usapin:

- a. Supreme Court
- b. Court of Appeals
- c. Lower Courts (Regional/Municipal Trial Court)

4. Law Enforcement

Sa mga ahensyang ito nakasalalay ang pagpigil, pagsupil, pag-imbestiga, paghuli, at pagditene sa mga indibidwal o grupong pinaghihinalaan o aktwal nang nakagawa ng paglabag sa batas. Ilan sa mga pangunahing ahensya ang mga sumusunod:

- a. Philippine National Police (PNP)
- b. National Bureau of Investigation (NBI)
- c. Philippine Drug Enforcement Agency (PDEA)
- d. Bureau of Fire Protection (BFP)
- e. Bureau of Customs (BOC)
- f. Armed Forces of the Philippines (AFP)

5. Constitutional Bodies

Mga ahensyang binuo na may mandato mula sa Konstitusyon:

- a. Commission on Human Rights (CHR)
- b. Commission on Audit (COA)
- c. Commission on Elections (COMELEC)
- d. Civil Service Commission (CSC)
- e. Office of the Ombudsman



SINO ANG MGA RIGHTS HOLDERS?

Ang mga **rights holders** ay ang mga **mamamayan** na nagtataglay ng mga karapatang pantao. May katumbas ding responsabilidad ang mga rights holders para sa kanilang mga karapatan:



PAANO NAGAGANAP ANG MGA HUMAN RIGHTS VIOLATIONS (HRV)?

Ang mga **Human Rights Violations (HRV)** o mga paglabag sa karapatang pantao ay ang lantaran o hindi lantarang pagtupad o pagsuway ng mga **duty-bearers** sa kanilang **obligasyong** irespeto, protektahan, at isakatuparan ng mga karapatan ng mamamayan. May tatlong kategorya ng mga HRV:

1. Omission | Hindi Pagtupad

Ang hindi pagtupad o pagbabalewala ng Estado sa mga obligasyon nito na irespeto, protektahan, at tuparin ang karapatan ng mamamayan.

2. Commission/Breach | Tahasang Paglabag

Tahasang aksyon ng Estado tulad ng pagbuo ng mga batas, patakaran, proyekto, at aktwal na pagkilos, na humahantong sa paglapastangan at pagbabalewala sa karapatang pantao ng mamamayan.

3. Arbitrary Derogation | Hindi Makatwirang Suspensyon ng Karapatan

Mga paglabag na dulot ng hindi makatwirang suspensyon ng karapatan at kalayaan tulad halimbawa kapag may **emergency rule, martial law, at/o awtoritaryanismo**.

ANO ANG PAGKAKAIBA NG KRIMEN SA HUMAN RIGHTS VIOLATION?

Ang krimen ay mga paglabag sa batas ng Estado na karaniwang nagagawa ng mga ordinaryong mamamayan at may karampatang parusa ayon sa pagkakasala. Samantala, ang human rights violation ay mga paglabag ng mga ahente ng Estado sa sinumpaan niyang tungkulin at obligasyon sa mga karapatan ng mamamayang pinagsisilbihan. Upang malinaw, maraming HRV ang maituturing ding krimen at may karampatang parusa ayon sa batas ngunit hindi lahat ng krimen ay espesipikong maituturing na HRV.

IMPUNITY | IMPUNIDAD¹

Masasabing mayroong impunity kung hindi mapanagot at malaya pa ring nakakikilos ang dapat panaguting mga ahente o tauhan ng Estado na lumalabag sa batas at sa karapatang pantao.

1: Depinisyon mula sa: Annex II, SET OF PRINCIPLES FOR THE PROTECTION AND PROMOTION OF HUMAN RIGHTS THROUGH ACTION TO COMBAT IMPUNITY (UN Economic and Social Council)



KABANATA II

TARA, G! MAGING HUMAN RIGHTS DEFENDER!

PAANO MAGING ISANG HRD?

1. Volunteer

Makibahagi sa pagkilos sa ngalan ng taumbayan na matugunan ang human rights ng lahat. Maraming human rights organization na handang tumanggap ng mga volunteer na nais mag-ambag ng kanilang talento at kalinangan.

Ang PhilRights, gaya ng marami pang organisasyong pangkarapatang pantao, ay tumatanggap ng mga volunteer na nais maglaan ng kanilang oras, talento, at kaalaman. Sa pagbabahagi ng aming mga volunteers, karamihan ay nagpahayag ng kasabikang kumilos para mapabuti ang kalagayan ng kanilang kapwa.

Marami rin ang nagsasabing nais nilang maging bahagi ng solusyon sa mga problemang kinakaharap ng lipunan. Ang iba naman ay may partikular na isyu na gustong tutukan gaya ng karapatan ng mga bata, climate justice, or LGBTQIA+ na mga usapin. Iba-iba rin ang kanilang pinagmulan at mga karanasan; may mga estudyante, maybahay, may-ari ng maliliit na negosyo, at mga propesyonal. Bawat isa ay nag-aambag ayon sa kanilang kakayahan at oras na maibibigay at bawat isa ay maituturing na HRD.

2. Report

Maging mapagbantay sa proteksyon at realisasyon ng lahat ng uri ng karapatan. Tumulong sa pagkalap o pagsusumite ng mga impormasyong patungkol sa mga HRV upang madokumento ng mga human rights organization o mga mekanismo ng gobyernong nangangalaga sa mga karapatan ng bawat mamamayan.

Sa kasamaang palad, ang Pilipinas ay kasalukuyang nasasadlak sa isang tinatawag na **human rights crisis**. Bunga ito ng malawakan at sistematikong paglabag sa karapatan ng mga mamamayan; katumbas din nito ang kawalan ng kakayahan ng mga biktima't mga pamilya ng mga ito na mapanagot ang mga may sala at makamit ang hustisyang nararapat nilang matanggap.

Dahil sa krisis sa karapatang pantao sa Pilipinas, malaking papel ang ginagampanan ng mga HRD na maging instrumento upang madokumento at maipon ang mga impormasyon at ebidensya na magpapatunay sa mga paglabag. Halimbawa, mula noong 2017 ay aktibong nagdodokumento ang PhilRights sa mga kaso ng paglabag kaugnay ng tinatawag na **“war on drugs”** ng pamahalaan. Ito ay mga kaso ng extrajudicial killings (EJK), illegal arrest at illegal detention, torture, enforced disappearances, at iba pa.

Sa pagdodokumento ng PhilRights, lumilitaw na karamihan ng mga nagiging biktima ay mga mahihirap mula sa mga **urban poor communities**. Lumitaw din ang mahaba at magkakaugnay na listahan ng mga negatibong epekto ng “war on drugs” sa mga biktima, pamilya, at komunidad. Ang mga findings na ito ay nagsisilbing kongkretong basehan ng mga kampanya at pagkilos upang makamit ang katarungan para sa mga biktima't pamilya, ipanawagan ang pagwawakas ng “war on drugs,” at isulong ang human rights-based approach na mga polisiya para sa pagtugon sa suliraning dulot ng ilegal na droga.

Ilang Mekanismo ng Gobyerno sa Pagprotekta ng Human Rights

1. Judiciary

Mayroon silang mandatong ipatupad ang mga batas at lutasin ang mga alitan kaugnay ng mga legal na kinikilalang karapatang dapat angkinin at protektahan.

2. Ombudsman

Ang opisina ng Ombudsman ay may atas na agaran at epektibong tugunan ang mga reklamo at kaso laban sa mga opisyal at empleyado ng gobyerno.

3. Commission on Human Rights

Ang CHR ay nagsusuri at nag-iimbestiga sa mga reklamo tungkol sa mga paglabag sa karapatang pantao, at sinusubaybayan ang pagsunod ng pamahalaan sa mga internasyonal na tratado o kasunduan sa karapatang pantao.

3. Educate

Makilahok sa mga pag-aaral at mga kampanyang pumoprotekta sa human rights at ibahagi ang kaalaman sa mga kasamahan sa komunidad o sektor. Sumali sa mga pagsasanay at seminar na inisyatiba ng mga kilalang human rights organizations.

Bagama't may pagkilala ang marami sa ating mga karapatan, marami pa rin ang may maling pagkaunawa sa mga konseptong nakapaloob sa karapatang pantao. Hindi rin nakatulong na nitong mga nagdaang taon ay talamak ang paninira at pagpapakalat ng fake news o maling impormasyon tungkol sa mga human rights organization at mga HRD.

Dahil dito, mahalagang palakas pa ang edukasyon ng mamamayan tungkol sa karapatang pantao. Ang mga Human Rights Educators ang siyang nangunguna sa mga ganitong inisyatiba. Sila ang nakikipag-usap sa mga mamamayan, organisasyon, at mga sektor upang bigyang linaw at ilapit ang mga konsepto at prinsipyo ng karapatang pantao sa pang-araw-araw na buhay.

Sa PhilRights, ang Education Program ay tumatalima sa praktika ng **popular education**. Ito ay isang estratehiya sa larangan ng edukasyon kung saan ang Human Rights Educator ay aktibong kabahagi sa mga proseso ng pagkakatuto; binibigyang-diin ng estratehiyang ito ang aktibong papel at kontribusyon ng mga mag-aaral sa proseso ng pagkatuto, at ang pag-ugnay ng mga leksiyon sa karapatang pantao sa pang-araw-araw na buhay at karanasan ng mga mag-aaral. Bukod sa pagbibigay ng kaalaman, may paghihimok din ang popular education na itaas ang kamalayan ng mga mag-aaral sa mga usaping tinatalakay at sa kalakhang lipunan.

Ilan lamang ang tatlong ito sa maraming entry point upang magsimulang maging HRD. Sa katunayan, walang isang tamang landas ang dapat tahakin upang masabing isang lehitimong human rights defender. Gaya nga ng depinisiyong binigay ng United Nations²:

“Human Rights Defender” is a term used to describe people who, individually or with others, act to promote or protect human rights in a peaceful manner.

Ang “Human Rights Defender” ay isang terminong naglalarawan sa mga tao, mag-isa man o kasama ng iba pa, na kumikilos upang itaguyod at protektahan ang karapatang pantao sa paraang mapayapa.

Dagdag pa ng UN, matutukoy ang isang HRD batay sa kanyang ginagawa at sa konteksto ng kanyang pagkilos. Kung ang kanyang mga gawain ay patungo sa pagsulong at/o proteksyon ng anumang karapatang pantao ng isang tao, grupo, organisasyon, o kalakhang lipunan, siya ay maituturing na HRD.

2: <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-human-rights-defenders/about-human-rights-defenders>



ANO ANG MGA GAWAIN NG MGA HRD?

Ang **Human Rights Violations (HRV)** o mga paglabag sa karapatang pantao ay ang lantaran or hindi lantarang pagtupad o pagsuway ng mga **duty-bearers** sa kanilang **obligasyong** irespeto, protektahan, at isakatuparan ng mga karapatan ng mamamayan. May tatlong kategorya ng mga HRV:

1. Advocacy at Lobbying

Ito ang pagpapalaganap ng mga panawagang pang-human rights at paghihikayat sa mga kinauukulan na bigyang tugon ang mga hinaing, suhestyon, at mga proposal na tutugon sa mga isyung pang-human rights.

2. Human Rights Education at Training

Ang pagbabalangkas at pagtuturo ng mga aralin at pagsasanay tungkol sa human rights nang mapatibay ang mga kakayahan, kaalaman, at kasanayan ng mga ordinaryong mamamayan hinggil sa pagprotekta at pag-angkin ng mga karapatan.

3. Research, Monitoring, at Documentation Work

Ang pagsubaybay, pagsisiyasat, pananaliksik, pangangalap ng impormasyon, at pag-uulat ng paglabag sa karapatang pantao. Sa pagre-research, pagmo-monitor, at pagdo-document ng mga kaso ng paglabag ay masusing kinikilatis at sinisiyasat ng mga HRD kung ito ay paglabag sa alinman sa civil, political, economic, social, at cultural rights ng indibidwal o mga grupo.

4. Support at Assistance

Ang pagbibigay ng mga kagyat na remedyong paralegal, medical, at psychosocial na suporta at tulong sa mga biktima ng HRV, kanilang mga pamilya, at mga komunidad. Kadalasan, ito ay nasa pormang pagtulong na makalapit at maidulog ang mga hinaing sa mga mekanismo ng gobyernong tutugon sa kanilang mga pangangailangan sa alinman sa civil, political, economic, social, at cultural rights ng indibidwal o mga grupo.

Ang mga gawaing ito ay magkakaugnay at nagpapalakas sa isa't isa. Ibig sabihin, hindi nakakahon ang isang HRD sa isa lamang landas o praktika ng pagsusulong ng karapatang pantao. Ang isang HRD ay aktibong kalahok sa mga network na nag-aambagan upang mas epektibo pang maisakatuparan ang mga hinahangad na pagbabago para sa karapatang pantao ng lahat.

Gayundin, may taglay na responsabilidad ang mga gawaing ito. Hinihiling sa mga HRD na magkaroon ng karagdagang pagpapalalim sa pag-unawa ng mga kondisyon, isyu, kalagayan, at mekanismo ng human rights at sa mga isyung kinakaharap ng kanyang lipunan. Dito nasusubok ang kakayahan ng isang HRD na pagyamanin ang kanyang toolkit upang mahimok ang mamamayan na kumilos at tumindig para sa kanilang karapatan at maging inspirasyon din para sa iba pang mamamayan.

BAKIT NGBA KAILANGAN NG MGA HRD?

Ang pagiging isang HRD ay isang makabuluhang gawaing nagbibigay dignidad sa bawat taong nakakasalamuha anuman ang kanilang pinagmulan o kalagayan sa buhay. Ito'y isang pagtalima sa tawag ng ating konsensyang itaguyod ang katarungan, pagkakapantay-pantay, at kalayaan, at tugunan ang mga sistematikong isyu na nakaaapekto sa mga bulnerable at marhinalisado sa lipunan. Sa pamamagitan ng pagtataguyod ng human rights, ang mga HRD ay gumagampan ng mahalagang papel sa paglikha ng isang mas makatarungan at matiwasay na mundo kung saan may pagkakataon ang bawat isa na mabuhay ng may dignidad at walang takot sa diskriminasyon at pang-aapi.

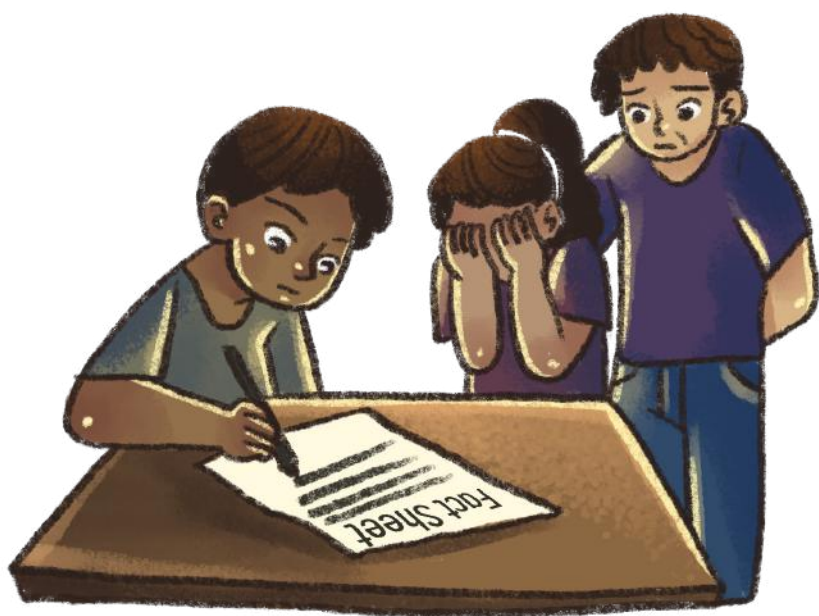
Kailangang protektahan ang human rights dahil ang mga ito ang ating garantyang manatiling buhay bilang tao kasama ng mga kundisyong nararapat para sa ating kagalingan at ikabubuhay nang maayos, may dignidad, walang pangamba, at mapayapa. Ang pagtindig natin bilang HRD ay pagtindig natin para sa isang makabuluhan at mapayapang bukas na ipamamana natin sa susunod na henerasyon.

Gaya nga ng winika ng yumaong senador, Human Rights Lawyer, Human Rights Defender, at kinikilalang Ama ng Human Rights advocacy sa Pilipinas na si Sen. Jose Diokno

“No cause is more worthy than the cause of human rights. Human rights are more than legal concepts, they are the essence of man. They are what makes man human. That is why they are called human rights, deny them and you deny man’s humanity.”

“Walang pakikibakang hihigit pa sa pakikibaka para sa karapatang pantao. Ang karapatang pantao ay higit pa sa mga legal na mga konsepto, ito ay esensya natin bilang tao. Ito ang bumubuo sa ating pagkatao. Kaya nga’t tinawag itong karapatang pantao, kapag ipinagkait ang mga ito sa atin ay ipinagkait na rin ang pagkatao natin.”





KABANATA III

STAY SAFE, BES!

ANO ANG KAHULUGAN NG SECURITY SA KONTEKSTO NG PAGIGING HRD?

Ito ay ang pagkakaroon ng mapayapang pag-iisip at buhay na ligtas mula sa alinlangan, takot, pagdududa, at pangamba sa mga posibleng panganib na dulot ng iba.

Maaaring tingnan ang seguridad sa dalawang aspekto:

1. Physical Security

Pumapatungkol sa mga pisikal na mga bagay, ari-arian, tao, at iba pa.

2. Digital Security

Pumapatungkol sa mga kagamitan at online activity gamit ang iba't ibang uri at anyo ng teknolohiya.

LAGING TANDAAN

Laging magkakabit ang physical at digital security. Ang anumang banta sa iyong digital security ay mga banta rin sa iyong physical security. Kaya marapat na panatilihin ligtas sa anumang **security risk** ang sarili, physical man o digital.

Digital Security Risk	Physical Security Risk
Na-hack ang iyong Facebook account dahil sa isang maling pindot ng spam text message galing sa isang kahinahinalang source.	Dahil sa hacking na nangyari ay maaaring alam na ng mga perpetrator ang iyong tirahan, kung saan ka madalas nagpupunta, at ang mga direktang kontak mo na posibleng pagsimulan ng mga threat o banta sa pamamagitan ng text, at mga pagsunod at pagsubaybay ng iyong mga galaw.

MGA MAHALAGANG KONSEPTO

1. Risk

Panganib; tumutukoy ito sa mga pangyayaring posibleng magresulta sa kapahamakan/harm kahit na walang kasiguraduhan.

2. Threat

Banta; indikasyon ng paggamit ng dahas upang piskal na makapanakit, makasira ng moral na integridad, o makawasak ng ari-arian ng iba.

3. Vulnerability

Kahinaan; tumutukoy ito sa mga bagay na magdudulot ng posibleng pag-atake o kapahamakan mula sa mga pag-atake.

4. Capacity

Kakayahan; mga resources at kalakasan na na-aaccess para maimprove ang security at makaligtas sa mga pag-atake



ANO ANG RISK?

Ang antas ng **risk** ng mga HRD ay tumataas batay sa mga **threat** na natatanggap at mga **vulnerability** sa mga threat na iyon:

$$\text{RISK} = \text{THREATS} \times \text{VULNERABILITIES}$$

Ang risk na dulot ng threats at vulnerabilities ay maaaring mabawasan kung ang HRD ay may sapat na **capacity** o kakayahan, wika nga, **when the capacities increase, the risks decrease.**

$$\text{RISK} = \frac{\text{THREATS} \times \text{VULNERABILITIES}}{\text{CAPACITIES}}$$

PAANO MABABAWASAN ANG ANTAS NG MGA RISK?

- Pababain ang **threats**, saan man posible
- Bawasan ang mga **vulnerability factors**
- Dagdagan ang mga **protection capacities**

LAGING TANDAAN

Bilang HRD, dapat na laging nag-aassess ng seguridad dahil sa pabagobagong kondisyon, threats, at vulnerabilities sa mga lugar na kinikilusan.

ANO ANG MGA URI NG THREATS?

1. Indirect Threats

Kadalasang resulta ng kriminalidad o ng mga sigalot o armed conflict.

Hal., pagiging biktima ng robbery, pagkakadamay sa engkuwento ng militar at mga rebelde

2. Targeted Threats

Kadalasang may kinalaman sa gawain ng HRD; ito ay mga bantang may specific na taong pinatatamaan upang mapigilan, mapahinto, mailihis ang gawain, o maimpluwensyahan ang pagkilos ng taong tinatarget.

Hal., pagpapadala ng mga banta sa social media; paniniktik sa mga lugar na pinagdarausan ng mga gawain

ANO ANG UGNAYAN NG VULNERABILITIES AT CAPACITIES

Nakadepende ang mga **vulnerabilities** sa mga pangyayari at posibleng mangyari. Ang **capacities** naman ang siyang maaaring magpahupa ng mga vulnerabilities.

Ang bawat vulnerability ay masasabing may katumbas na capacity bilang tugon. Gamiting halimbawa ang chart sa ibaba.

Vulnerabilities	Capacities
Posibleng ma-hack ang laptop na ginagamit sa mga gawain	Gumamit ng anti-virus, firewall, at matitibay na password para hindi mapasok ng hacker ang laptop na gamit
Madalas na may sumusunod sa iyo sa tuwing uuwi galing sa mga aktibidad	Huwag pumirmi sa paggamit ng iisang ruta sa pag-uwi at pagpunta sa komunidad na kinikilusan

LAGING TANDAAN

Ang mga vulnerabilities at capacities, maging ang ilang mga threats ay nagbabago-bago depende sa gender, edad, kalagayan, at iba pang mga katangian.

PAANO TRATUHIN ANG RISK SA MGA HRD?

1. Context Analysis

Ang pag-analyze ng konteksto/sitwasyon sa kinikilusang komunidad.

Ginagawa ito kasama ng mga pinagkakatiwalaang mga kasama sa grupo sa loob ng komunidad. Hinuhugot nito ang iba't ibang aspekto ng insecurity sa lugar na kinikilusan nang ma-enable din ang mga baguhang mga kasapi at mapabuti pa lalo ang pag-unawa at pag-manage ng sarili nilang security.

Narito ang ilang katanungan upang makapagbuo ng konteksto ng lugar at maging basehan din kung paano matutukoy ang strengths, weaknesses, opportunities at threats sa isang lugar.

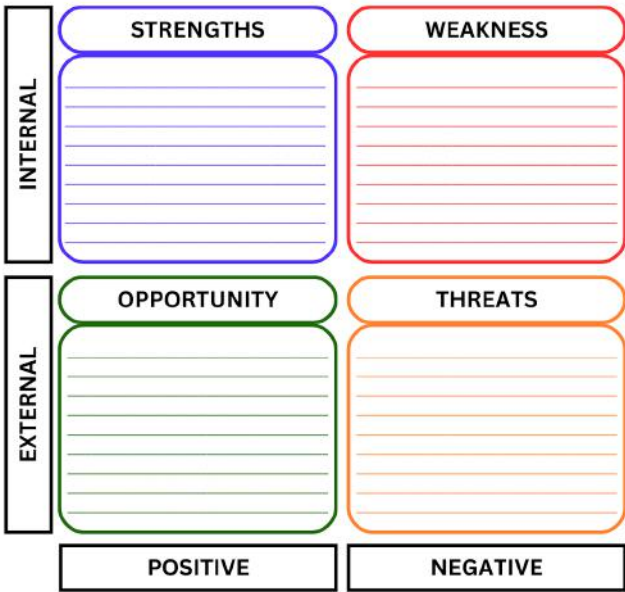
1. Ano ang mga issue na direktang nakaaapekto sa human rights sa komunidad/lungsod/munisipalidad/probinsya/rehiyon/bansa? (mas mabuting makilala ang iba't ibang issue na may kinalaman ang civil, political, economic, social, cultural rights)
2. Sino ang mga actors sa mga mahahalagang isyung ito? (mahalagang malaman ang mga makapangyarihang indibidwal, institusyon, local, national, regional, at international na organisasyon, mga korporasyon, at iba pang mga aktor)
3. Paano makaaapekto sa gawaing human rights, maging negatibo o positibo man, ang mga interes ng mga kinilalang mga actors—at paano rin nila ito nirespondehan sa kasalukuyan?
4. Kailan posibleng atakehin ang mga HRD (digital, verbal, pisikal)?

2. SWOT Analysis

Ginagamit ang SWOT analysis upang makilala ang mga **strengths, weaknesses, opportunities at threats** batay sa sitwasyon ng komunidad.

Isang proseso ng pag-analyze ng security ay ang paggamit ng SWOT analysis upang higit na progresibo at nakaugat ang pagsusuri sa aktwal na karanasan ng mga indibidwal at grupo sa komunidad.

Mula sa mga sagot sa mga katanungan sa context analysis ay ilapat ito sa isang diagram gaya nito:



3. Threat Analysis

Ang pagsusuri ng level ng threat batay sa posibilidad na mangyari ito. Paunang bahagi ito ng pagbubuo ng risk analysis matrix na magtataya ng kalubhaan/severity ng mga bantang natukoy. Ang mga naunang mga halimbawa ay maaari ring gamitin bilang mga modelo ng pag-assess ng lebel ng banta, at upang mas mabisang matukoy ang severity ng banta.

4. Risk Analysis Matrix

Ginagamit ito upang mailatag ang mga threat o banta at pagtatala sa mga ito batay sa probabilidad (likelihood) at kalubhaan (severity) ng mga banta. Dito magagamit ang mga nakalap na impormasyon tungkol sa mga bantang in-assess.

Probabilidad: Rare | Unlikely | Moderate | Likely | Almost Certain

Kalubhaan: Insignificant | Minor | Significant | Major | Severe

PAGTURING SA STRESS AT WELLNESS

ANO ANG STRESS?

Ang stress ay natural na reaksiyon ng katawan upang makaresponde sa mga kinakaharap na hamon. Pisikal na nararanasan ito ng katawan sa pamamagitan ng mga manipestasyong tulad ng: mabilis na tibok ng puso, pagtaas ng presyon ng dugo, panunuyo ng labi, o matinding pagpapawis. Ang mga manipestasyong ito ay senyales na handa na ang katawan natin na matigilan sa **takot (freeze)**, **lumaban (fight)**, o **lumayo (flight)** sa kapahamakan.

Ang pagkakaroon ng stress ay hindi maiiwasan. Sa katunayan, kung hindi naman ito madalas o matinding nararanasan ay maaaring may positibong epekto pa nga ito sa ating motivation at ating effectiveness sa mga gawain. Sa kabilang banda, ang labis na stress ay may mga negatibong epekto sa ating kalusugan at kaginhawaan. Para sa mga HRD na nakararanas ng mahabang period ng stress, ang pag-manage nito ay isang malaking hamon.

Walang isang solusyon sa stress. Ayon sa **Frontline Defenders**,³ isang Human Rights Organization para sa mga HRD, ang stress ay maaaring isa sa mga sumusunod:

Ang stress ay **person-specific** – ang stress mo ay maaaring hindi stress sa ibang taong nasa pareho mong sitwasyon

Ang stress ay **time-specific** – ang stress mo sa isang partikular na panahon ay maaaring hindi stress para sa ibang pagkakataon at panahon. Minsan ito ay dulot na rin ng experience nila rito o maaaring nagpatong-patong na ang mga ito.

Ang stress ay **context-specific** – ang magkakaparehong karanasan sa magkakaibang konteksto, tulad halimbawa ng pagkakaroon ng mga supportive relationships ay maaaring makapagpabago ng kabuuang karanasan sa stress.

3: Workbook on security: practical steps for human rights defenders at risk. (2011). Front Line Defenders.

ILANG MGA SINTOMAS NG STRESS

Sa Katawan	Sa Mood	Sa Pag-asal
- Pananakit ng ulo - Muscle tension - Pabago-bagong sleep patterns - Hapo (exhaustion) - Kawalan ng gana sa pakikipagtalik (pagbaba ng sex drive) - Problema sa digestion - Pagkahilo	- Anxiety - Pagiging magagalitin (anger) - Depresyon - Paranoia - Pagseselos - Pagkabalisa (restlessness) - Mood swings (pabago-bago ng mood)	- Madali o biglaang nagagalit - Irritable - Problema sa pagkain (sobra o walang gana) - Sobrang pag-inom ng alak - Sobrang paninigarilyo - Ayaw makisalamuha sa iba (social withdrawal)

IMPACT NG STRESS SA SECURITY NG MGA HRD

Kalakip na ang risk at stress sa buhay ng isang HRD. Ang stress na nararanasan ay maaaring resulta ng mga sumusunod:

- HRV na personal na nasaksihan
- mga threats na natanggap
- mga risks na kasama ng trabaho
- mga karahasan na nasaksihan
- pagtulong sa mga natrauma ng HRV
- matinding demand sa trabaho
- mga problema sa work-life balance

Dahil sa stress na kailangang i-manage, naisasaalang-alang nito ang security ng isang HRD. Ang mga HRD na nakararanas ng matinding stress ay maaaring makaranas ng iba't ibang security-related na mga isyu, gaya ng:

- Pagiging careless sa mga posibleng panganib
- Pagiging balisa kapag magdedesisyon
- Paglayo sa support system
- Matinding pagod at pagkahapo (physical exhaustion)
- Pagiging magagalitin at moody
- Pagdalas at pagdami ng pag-inom ng alak
- Pagkaramdam ng burnout



ANG REDS BILANG TOOL PARA SA WELL-BEING NG MGA HRD

Ayon pa rin sa Frontline Defenders,⁴ ang REDS ay isang mabisang paraan upang mapanatiling mababa ang level ng stress ng isang HRD.

1. Relaxation

Magbigay ng oras at panahon para marelax ang katawan at ang isip. Maiging isama sa listahan ng mga aktibidad ang pagre-relax isa o dalawang beses kada linggo. Ilan sa mga halimbawa nito ay:

- yoga
- pananalangin o pagsamba
- meditation
- breathing exercises
- paggawa ng paboritong hobby

2. Exercise

Ang ehersisyo ay isang mabisang paraan upang malabanan at mabawasan ang stress na nararanasan. Ang mga **cardio exercises** ay itinuturing na mabisang uri ng ehersisyo. Ito ay mga ehersisyong nagpapabilis ng tibok ng puso tulad ng paglalakad, jogging, paglalaro ng sports, o pagsasayaw. Ang paggawa ng mga exercise na ito, kahit sa loob lamang ng 20 hanggang 30 minuto ay may mabuting dulot sa pagbaba ng stress level at sa kabuuang kalusugan ng pangangatawan ng isang HRD.

Tandaang kumonsulta muna sa doktor bago ang anumang exercise program upang masigurong walang ibang isyu ang katawan.

3. Diet

Tiyaking nakakakain ng balanse at masustansyang pagkain. Ilang hakbang para mapabuti ang diet ay ang pag-iwas sa “fast food,” pagbabawas ng pag-inom ng kape at alak. Ang paglimita sa pagkonsumo ng matatamis na mga inumin at pagkain ay makatutulong din upang maiwasan ang pag-spike ng emotional highs at lows gayundin ang iba pang problemang pangkalusugan.

4. Sleep

Magkakaiba man ang bawat tao, pinapayo pa rin sa lahat ang pagkakaroon ng anim (6) hanggang walong (8) oras na tulog kada araw. Mahalaga ring kilalanin na ang sapat at wastong relaxation, exercise, at diet ay may malaking ambag sa pag-iwas sa mga problemang kaugnay ng pagtulog.

Ang sapat na tulog ay nagbibigay ng pagkakataon sa ating katawan at isipang magpahinga at magkaroon ng sapat na enerhiya upang maihanda ang sarili sa pagsabak muli sa iba't ibang mga gawain.



MGA COPING IDEAS NG MGA HRD PARA MALABANAN ANG STRESS

Noong 2011, tinipon ng Front Line Defenders ang ilang mga suhestiyon ng mga HRD mula sa iba't ibang bahagi ng mundo upang matanggal at mabawasan ang kanilang stress na nararamdaman:

- Pagsusulat (pagsusulat ng anumang bagay na pumasok sa isipan o maaaring mga doodle ng mga bagay sa paligid o mga bagay na bunga ng imahinasyon)
- Pagpunta at pagdalaw sa lugar dalanginan para magdasal
- Matagalang paglalakad
- Meditation
- Paglalaro ng sports
- Pakikipag-usap sa isang therapist o sa kapatid o mahal sa buhay
- Pagsusulat ng artikulo sa mga isyung napapanahon
- Pakikipaglaro sa mga anak o mga pamangkin
- Pakikipaglaro sa alagang hayop
- Pagsasayaw o pagzu-Zumba
- Pamamasyal kasama ng kasintahan
- Pagtakbo o jogging
- Magpamasahe o acupuncture
- Pagkakape sa paboritong kapihan
- Pagsusulat ng liham sa mga nakasalamuhang tao
- Pagtulog nang mahabang oras
- Pagpunta sa gym
- Pakikinig ng musika
- Hindi pagsilip sa smartphone nang mahabang oras
- Pag-treat sa sarili
- Pagligo nang mahaba o pag-swimming

LAGING TANDAAN

Bumuo ng sariling wellness plan/checklist upang mabalangkas ang mga hakbang na gagawin sa pagbabawas ng stress. Huwag masyadong dibdibin kung hindi ito agad na masusunod. Siguraduhin na ang iyong kaisipan ay nakatutok sa pagtatanggal ng stress at hindi sa pagdagdag pa nito. Dahan-dahan at unti-untiin ang paggawa ng mga ito hanggang sa maging regular na bahagi na ito ng iyong pang-araw-araw na buhay. Maaaring sundin ang halimbawa sa kabilang pahina bilang guide.

REDS	Improvement	Timing
Relaxation	- Matapos ang 3 episode ng series na aking si-nusubaybayan - Masamahan ang pamilya sa shopping, pama malengke, o grocery	- 1st at 3rd Saturday ng buwan - 2nd at 4th Sunday ng buwan
Exercise	- Makapaglakad ng hanggang 3 kilometro - Makapaglaro ng sports kasama ang mga kaibigan	- Lunes at Miyerkules - Tuwing Biyernes
Diet	- Makakain ng isang kumpletong agahan bago pumasok sa trabaho - Limitahan ang pagkain ng fast food kada linggo	- Uma-umaga - Isang beses na lamang kada linggo
Sleep	- Regular na oras ng pagtulog pagdating ng alas-diyes ng gabi	- Gabi-gabi

LAGING TANDAAN

Maaaring hindi angkop ang ilan sa mga nasasaad sa usaping wellness sa iyong personalidad o katauhan; ito ay ilan lamang sa mga tools na maaaring magamit ng isang HRD bilang tuntungan upang marating ang mas maayos na kalagayang pisikal at mental.

Kailangang bigyang pagpapahalaga ng isang HRD ang pagpapanatili sa sariling kalusugan dahil gaya nga ng isang kasabihan sa Latin, “nemo dat quod non habet” o “**walang taong kayang magbigay ng mga bagay na wala siya**”—samakatwid, hindi makapagbibigay ng buo ang isang HRD kung siya mismo ay kulang sa sigla, lakas, sigasig, talino, at kakayahan.

LEVEL UP!

Sa pagsisimula ng iyong paglalakbay bilang isang HRD, huwag kalilimutang maraming pwedeng umalalay at umagapay na organisasyon at mga grupo.

KILALANIN ANG PHILIPPINE HUMAN RIGHTS INFORMATION CENTER (PHILRIGHTS)

Ang Simulain

Higit 30 taon nang kumikilos ang PhilRights at patuloy na nangunguna sa research, education, at information work para sa development at human rights.

Ang PhilRights ay isang institusyong itinatag noong ika-pitong National Congress ng Philippine Alliance of Human Rights Advocates (PAHRA) noong 1991.

Sa pagkakatatag ng PhilRights, ang Human Rights Movement sa Pilipinas ay nagkaroon ng karagdagang katuwang sa mga panawagan sa pamamagitan ng mga programang research at information, at naglalatag ng pundasyon ng mga evidence-based na mga kampanya at adbokasiya.

Ang Pananaw

Tinatanaw ng PhilRights ang isang makatwiran, demokratiko, mapayapa, at masaganang Pilipinas na nakaugat sa human rights at gender equity.

Ang mga gawain ng PhilRights ay nakatutok sa paggabay sa lipunan na ang isang indibidwal ay may kakayahang maisakatuparan ang kanilang potensyal bilang isang tao, makalahok ng mahusay sa mga usaping ekonomiko, pulitikal, at kultural, at maging kabahagi sa mga benepisyo ng pag-unlad.

Ang Misyon

Bilang isang institusyon ng pananaliksik, edukasyon at pagsasanay, impormasyon at dokumentasyon, hinahangad ng PhilRights na:

1. Mapalalim ang kamalayan, pag-unawa, kaalaman, at pag-intindi sa kalagayan ng karapatang pantao, mga isyu, at mga mekanismo;
2. Makatrabaho ang isang dinamikong human rights movement na kayang magpakilos ng iba't ibang mga sektor at grupo para sa mga napapanahon at epektibong intervention na nagpapalaganap at nagpoprotekta sa human rights sa pamamagitan ng pagpapalaganap ng kaalamang pang-human rights at mga tools para sa paghawak at pagpapakalat ng impormasyon;
3. Makatuwang ng mamamayan sa pagpapanagot sa Estado sa pagtugon nito sa obligasyon niya sa human rights sa pamamagitan ng aktibong pagmonitor at pakikipag-ugnayan;
4. Mapagtibay ang kooperasyon at partnership sa mga local at international network sa pagsasagawa ng mga gawaing pang-human rights sa pamamagitan ng pagpapalitan at pagbabahagi ng mga kaalaman;
5. Mapaunlad ang capacities ng mga organisasyon at komunidad sa pag-angkin at pagdependa sa mga karapatan sa pamamagitan ng education at training sa human rights framework, human rights research, advocacy, knowledge management, at information handling; at
6. Mag-facilitate ng access sa mga human rights intervention at suporta sa mga pamilya at komunidad kung saan ang mga karapatan ay sistematikong nilalabag at ipinagkakait.

Ang Mga Gawain

Information Program

- Information, Education, and Communication Materials
- Publications
- Website
- Social Media
- Multimedia
- Media Engagements
- Lobbying

Information Program

- Policy Studies
- Analyses
- Situationers
- Reports
- Monitoring at Documentation

Information Program

- Training
- Orientation
- Workshops
- Knowledge Modules
- E-learning

Mga Special Desks ng PhilRights

- 1. Support and Intervention**
- 2. Children's Rights**
- 3. Business and Human Rights**

QR CODES!

I-scan ang mga QR codes na ito para sa dagdag impormasyon, links, at mga resources ng mga human rights organizations



PhilRights Contact Page



PhilRights Learning Section



**Directory ng Commission
on Human Rights (CHR)**



**Directory ng Human Rights
Websites mula sa Human Rights Online
Philippines (HROnlinePH)**

Philippine Human Rights Information Center (PhilRights)
53-B Maliksi St., Brgy. Pinyahan 1100
Quezon City, Philippines
Email: info@philrights.org
Website: www.philrights.org

Facebook: [@HumanRightsPhilippines](https://www.facebook.com/HumanRightsPhilippines)
Twitter: [@PhilRights](https://twitter.com/PhilRights)
Instagram: [@philrights](https://www.instagram.com/philrights)
YouTube: [/PhilRights](https://www.youtube.com/PhilRights)

