

Karatasi ya Ukweli 2

Je! Ninaweza kufanya nini kumsaidia mtu anayepitia unyanyasaji wa nyumbani, kifamilia na kijinsia?

Unyanyasaji wa nyumbani, kifamilia na kijinsia (DFSV) inaweza kuwa mada ngumu kuzungumziwa. Inaweza kuzingatiwa kama mada ya mwiko au suala la kibinafsi, la familia. Ikiwa unatambua ishara kuonyesha kwamba mambo hayako sawa, kuna mambo unaweza kufanya.

Ninaweza kuuliza mtu namna gani kama wanapitia DFSV?

Ni muhimu kutoa msaada na kusaidia kuweka mtu ambaye anaweza kuwa anapitia DFSV kuwa salama. Weka mazingira salama kwao kukushirikisha uzoefu wao. Chagua wakati wa utulivu wa kuzungumza, wakati vurugu haifanyiki au mtu ambaye anaweza kuwa anatumia DFSV akiwa hayuko karibu.

Wacha mtu azungumze kwa kasi yake mwenyewe; usiwashinikize kusema zaidi ya wanahisi wako tayari. Ikiwa mtu unayezungumza naye hajibu kwa njia uliyotarajia, usichukulie hali hiyo kibinafsi. Ni bora kuzungumza nao juu ya mambo ambayo umeona ambayo yanakufanya uwe na wasiwasi, kuliko kutoa maoni yako. Unaweza kujaribu kuuliza maswali kama:

- Ninajjuliza ikiwa kila kitu ni SAWA nyumbani?
- Niligundua una michubuko. Je hiyo ilitokeaje? Je kuna mtu alikufanyia hivyo?
- Nimegundua unaonekana kuogopa mwenzi wako (au mtu mwingine unayeshuku kuwa anawaumiza). Hiyo ni kweli? Je, kila kitu ni sawa?
- Wape nafasi ya kuzungumza kwa faragha. Kuwa tayari kusikiliza lakini usilazimishe kusema ikiwa hawako tayari.

Ninaweza kusaidia namna gani?

Njia ambayo unasikiliza na kujibu watu ambao wanapata DFSV inaweza kufanya tofauti zote kwa mtu binafsi na umoja wa familia.

Ni muhimu kusikiliza na kuunga mkono, hata hivyo, ni muhimu kuwaruhusu watu kujichagulia wanapokuwa tayari. Njia zingine ambazo watu wanaweza kusaidiwa ni pamoja na:

- Katika hali ya dharura au ikiwa mtu yuko katika hatari sasa, piga simu 000 mara moja
- Waamini na uchukue hofu yao kwa uzito. Hii ni muhimu bila kujali unafikiria nini juu ya mtu au watu wanaowaumiza
- Sikiza bila kukatiza au kuhukumu
- KAMWE usilaumu mtu anayepata vurugu kwa kile kilichowapata. Vurugu kamwe si SAWA
- Usifanye udhuru kwa mtu ambaye amewaumiza
- Kuelewa kuwa wanaweza kuwa hawako tayari, au inaweza kuwa salama kuondoka
- Usijaribu kuwalazimisha kufanya kile unachofikiria ni bora

- Kumbuka kuwa unyanyasaji wa nyumbani na kifamilia sio wa mwili tu
- Msaada kwa njia za vitendo - na usafirishaji, miadi, mawazo ya watoto, au mahali pa kukimbililia
- Wasaidie kuchunguza chaguzi. Wewe au mtu unayemsaidia unaweza kupiga simu kwa 1800RESPECT au tembelea tovuti ya 1800RESPECT kwa habari zaidi na msaada
- Watu wengine wanaweza kuhitaji msaada wa huduma ya utetezi ili kuchunguza chaguzi au wasiliana na 1800RESPECT. Unaweza kupata huduma ya utetezi katika eneo lako kwa kutafuta saraka yao ya huduma.

Ninaweza kuwaelekeza kwa nani?

Daima uwe na habari inayokusaidia kukupa rufaa sahihi na inayofaa. Huduma zifuatazo hutoa habari na msaada:

- **1800RESPECT** (1800 737 732) (24/7)
Shambulio la Kitaifa la Kijinsia, Huduma ya Ushauri ya Ukatili wa Familia inatoa ushauri wa simu na mkondoni kwa watu wanaokabiliwa na vurugu, marafiki zao na familia na pia wafanyikazi na wataalamu.
- **Australian Refugee Association**
08 8354 2951
Kutoa huduma mbalimbali kusaidia jamii mpya na watu binafsi.
- **Huduma ya Mgogoro wa Vurugu za Nyumbani**
1800 800 098 (Masaa 24)
Kutoa msaada, chaguzi salama na huduma kwa wanawake na watoto walioathiriwa na unyanyasaji wa nyumbani na kifamilia. DVCS pia inaweza kuwaelekeza wanawake kwa huduma zinazofaa za Wenyeji na Tamaduni na Kilugha.

- **Huduma ya Msaada wa Wanawake Wahamiaji**
08 8346 9417 or 1800 800 098
Lugha zaidi ya moja, wafanyikazi wa kitamaduni wanaweza kusaidia wanawake wahamiaji wa asili mbalimbali za kitamaduni na lugha katika uhusiano ambao sio salama na wale walio katika hatari zaidi ya vurugu. Wanafanya kazi na huduma za unyanyasaji wa nyumbani na watoa huduma wengine, pamoja na wakalimani wa kitaalam, na wanaelewa hitaji la usiri wa mteja.
- **Nunga Mi:Minar**
08 8367 6474 or 1800 003 308
Huduma inayosaidia wanawake wa Aboriginal na watoto ambao wanaishi na wanaokimbia vurugu za kifamilia.
- **Huduma ya Kusaidia Ubakaji na Unyanyasaji wa Kijinsia**
8226 8777 au 1800 817 421
Huduma ya bure na ya siri kwa mtu yeyote ambaye amebakwa au kudhalilishwa kijinsia.

Wapi naweza kupata Habari zaidi kuhusu DFSV?

Rasilimali mbalimbali za mkondoni zinapatikana kukusaidia kuelewa vizuri DFSV. Hii ni pamoja na:

Break the Cycle
breakthecycle.sa.gov.au
Macho Yetu
www.ourwatch.org.au
Simamisha mwanzoni
www.respect.gov.au
White Ribbon
www.whiteribbon.org.au
WSSSA
www.womenssafetyervices.com.au

Hii ni mojawapo ya Karatasi 4 za Ukweli za DFSV. Habari zaidi juu ya kile unaweza kufanya kumsaidia mtu anayepata DFSV zinapatikana katika Karatasi ya Ukweli 1. Kujua juu ya kukuza usawa wa kijinsia na heshima angalia Karatasi za Ukweli 3 na 4.



Government
of South Australia



MCCSA
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK
THE
CYCLE**
OF DOMESTIC ABUSE