

The background is a vibrant, abstract composition of overlapping, textured shapes. A large, bright yellow sun is positioned in the upper right. Below it, several tall, pointed shapes in shades of blue, green, and purple suggest mountains or hills. A smaller yellow circle is visible on the left side. The overall style is artistic and colorful.

Uponya kutokana na Shambulio la Kingono

Palipo na pumuzi, pana uhai.
Palipo na uhai, pana tumaini.

Meza ya Yaliyomo

- 4** Kuanzisha
- 5** Shambulio la kingono ni nini?
- 6** Lina sababishwa na nini?
- 8** Shambulio la kingono kwenye mahusiano yasiyo ya afya nzuri au ya unyanyasaji
- 9** Jamii Maalum
- 14** *Jawabu Lako* kwa Shambulio la Kingono
- 16** Kuelekea Uponya
- 20** Uponya wa Kimwili
- 24** Uponya wa Kihemko/ Kiakili
- 29** Habari kuhusu Sheria na Chaguo
- 36** Kwa Familia na Marafiki
- 38** Ni nini kinacho isababisha kwenye Jamii Zetu?
- 40** Nambari za Simu za Vipindi vya Dhulma ya Nyumani na Shambulio la Kingono za Idaho
- 42** Nambari za Simu za Misaada ya Idaho na Kitaifa
- 43** Rasilimali za Jamii Binafsi

Kuanzisha

Hakuna mmoja wetu anayestahili kudhuruhiwa. Jukumu ya shambulio la kingono liko mikononi ya anaye chagua kudhuru mtu mwingine.

Shambulio la kingono ni uzoefu wa kiwewe unao vuruga maisha yetu na kuathiri mahusiano yetu na watu wengine, ustawi wa kila sehemu ya utu wetu (kihemko, kiakili, kiroho na kimwili) na maisha ya kazini na ya nyumbani. Baada ya shambulio la kingono ni kawaida kujisikia kama umechanganikiwa na la kufanya na kihisi kama maisha yamepoteza mwelekeo. Kunusurika shambulio la kingono sio kusema kwamba tume pungukiwa na uthamini wetu, nguvu zetu, au uwezo hata kama unajihisi kama tumezidiwa. Ni kawaida kujilaumu na kujiuliza kama kuna vitu tungefanya kwa njia tofauti lakini hakuna haja ya shuku vitendo vyetu. **Kama ulishambuliwa kingono sio kosa lako.**

Kama hauna uhakika ufanyeje au unahitaji msaada kitabu hiki kinaeza kukusaidia kuelewa kinacho sababisha ujihisi vile ulivyo na kina weza kuwa rasilimali ya kukusaidia ujisikie ukiwa na udhibiti zaidi. Ni muhimu uelewe kwamba kila mtu ana jawabu tofauti kwa madhara na kiwewe na kwamba kupona mara kwa mara ni mchakato wa kuchanganya na wa pole pole. Jipe subira. Kumbuka kwamba uponya huchukuwa mda.

Kumbuka kupumua – Palipo na uhai pana tumaini.

Shambulio la kingono ni nini?

Shambulio la kingono ni pamoja na kuguza au kuasiliana kwa asili ya kingono ambayo hatutaki au iliyo fanywa bila idhini yetu ya kushiriki. Ruhusa ya kushiriki ni ukiwa unajua na unajitolea na nyote munaitikia kujihusisha kwa kitendo cha ngono. Tunaweza peana ruhusa kwa maneno au kwa vitendo bora iwe kwamba maneno yetu au vitendo vyetu vina onyesha wazi kwamba tuna toa ruhuru na tuko tayari kushiriki kwenye kitendo cha ngono.

Shambulio la kingono hutokea wakati wowote mtu anatumia nguvu, analazimisha, anasukuma na/au nimdanganyifu kwa kitendo cha ngono kisicho takikana. Hakuna mtu anaye haki ya kuasiliana na sisi kingono. Hata kama ni mtu ambaye tuna uhusiano naye au aliye na mamlaka juu yetu hana haki yoyote ya kuasiliana na sisi kingono bila ruhuru yetu. Hatuwezi lazimishwa kusema ndio – hiyo sio idhini.

Shambulio la kingono ni pamoja na msafa wa tabia kwa mfano kupigwa busu au kuguzwa bila kutaka (kupapasa-papasa) tabia ya kingono inayo zidi ile ambayo tulitaka au tuliitikia, kuruhusu watu wengine kutazama bila ruhuru yetu, kurekodi vitendo vya kingono bila ruhuru yetu na ubakaji. Vitendo vingi vya dhulma huvunja sheria za uhalifu na aina zote za mashambulio ya kingono haya kubaliwi hata kama mtu hatumii nguvu za kimwili.

Kwa wale wetu ambao tume baguliwa kwa sababu ya ukabila wetu, utaifa wetu, mwelekeo wa kingono, kitambulisho cha kijinsia, uwezo, hali ya uhamaji au ukimbizi tuna uzoefu wa idadi kubwa ya shambulio la kingono.

Lina sababishwa na nini?

Ni kawaida kuto tambua kile ambacho kilitokea ni shambulio la kingono. Siku, wiki hata miaka mingi baadaye wengi wetu hujakuita hiyo tulioipitia shambulio au dhulma. Kutambua kwa baadaye hakupunguzi ukweli au matokeo tuliyo pitia.

Ni kawaida kujiuliza ni kwanini ulishambuliwa kingono. Tunaweza jiuliza kuhusu matendo yetu – kama kuna kitu ambacho tungefanya kwa njia tofauti ambayo ingeizuia. Ni kweli tunaweza jilaumu lakini **shambulio la kingono sio kosa letu**. Hakuna kitu chochote tulichofanya ambacho kili sababisha shambulio la kingono. Chochote tulicho fanya ili kunusurika ndio ilikuwa kitu sahihi ya kufanya.

Wengi wetu ambao tume shambuliwa kingono huwa na uzoefu wa kuganda na kutoweza kusonga au kuongea. “Kuganda” sio kosa letu na sio kusema kwamba tulipendelea au tuliitikia kitu chochote. Ni itikio inayo endelea kwenye ubongo wetu – ni sehemu ya mwitikio wa kukimbia, kupigana au kuganda na huwa ina nia ya kibiologia. Wengi kwenye jamii yetu hutulaumu kwa “kutopigana” au “kujaribu kutoroka”. Hawatambui kwamba tunaweza “ganda” ili kujidhibiti kutokana na uwoga au uzoefu wa kiwewe.

Shambulio la kingono hutokea kwa sababu anaye tenda uhalifu anataka kujisikia akiwa mwenye nguvu, akiwa na udhibiti na kuhisia kwamba ni haki yake kupata chochote anachotaka kwa njia yoyote pamoja na kushambulia mwingine kingono. Haja hii ya kuwa na nguvu na ubakuaji yaweza kuwa maksudi au la.

Mara nyingi watu wanao tenda shambulio za kingono wako kwenye vyeo vya mamlaka, upendeleo na ubakuaji kwenye jamii na hupata ujumbe kutoka udogo wao kwamba wako na haki ya kunyakua chochote wanachotaka kama hawapewi. Kwa mfano wengi wa watu wanao tenda shambulio la kingono nchini Marekani huwa na walio-zaliwa-wakiwa-wanaume wazungu wa umri wa zaidi ya miaka 30. Hivi vyote ni vitambulisho vinavyo toa pendeleo ambazo hazistahili nchini yetu.

Ijapokuwa uzoefu huu ni wa karibu kibinafsi tukumbuke kwamba mifumo ya dhulma inayo umbra hali dhidi ya watu walio shambuliwa kingono na husaidia shambulio la kingono kutokea mara ya kwanza. Shambulio la kingono sio kosa lako.

Shambulio la Kingono kwenye Mahusiano yasiyo ya Afya nzuri au ya Unyanyasaji

Kuwa kwenye uhusiano wa kawaida au wa kujitolea haibadilishi aina za tabia za dhulma na/au uhalifu. Shambulio la kingono hutendwa kwenye uhusiano wa karibu, uchumba, wakati wa kukutana na wengine pamoja na mahusiano ya familia. Kwa kweli shambulio la kingono na kubakwa hutendwa na watu tunao jua, pamoja na wapenzi na hata wanafamilia. Dhulma yoyote kwenye uhusiano, iwe ya kihemko, kimwili au kingono ina madhara na haikubaliki.

Mahusiano mazuri hujengwa kupitia makubaliano na mawasiliano. Kukubaliana ni mchakato unao endelea. Ina maanisha kwamba tunaweza amua tunachotaka kwetu wenyewe milini yetu wakati wowote, kwa sababu yoyote! Kama tuna lazimishwa au kusukumwa kwenye kitendo cha ngono bila kutoa idhini tukiwa huru, hii ni dhulma na shambulio la kingono.

Tuna stahili kujihisi tukiwa salama na tuki thaminiwa kwenye mahusiano yoyote. Ukijipata kwenye uhusiano wa kunyanyasa jua hauko peke yako na kuna watu na vikundi vya kukuunga mkono. Kwa habari zaidi na kupata njia zingine za kupona na kupata uhuru na udhibiti soma kile kitabu kingine kuhusu mahusiano yasiyo ya afya nzuri au ya unyanyasaji.

Jamii Maalum

Wengi wetu hupitia uzoefu wa ubaguzi na kutunzwa bila haki kwa sababu ya utambulisho wetu kama utaiifa, jinsia, mwelekeo ya kijinsia, au uwezo. Tukiwa tunajitambua kama mmoja au zaidi ya jamii hizi tunaanza pitia ongezeko ya uzoefu, ya ukweli na uwoga wa ukweli na mashaka kuhusu kutafuta msaada baada ya shambulio la kingono. Tunaanza tafuta marafiki au mtu mwaminifu kwenye mtandao wetu au jamii inayo shirikia kwenye utambulisho wetu ambao wanaanza kutusaidia kupata rasilimali za usalama na msaada zaidi. Kuna sehemu ya rasilimali iliyo kwenye mwisho wa kijitabu hiki uliyo na nambari za simu za moja kwa moja pamoja na mashirika yanayo jitolea kutusaidia kwa ukamili.

LGBTQ au Wasio Kubali Kanuni Kijinsia

Kwa wale wetu ambao tunajitambua kama LGBTQ au tusio kubali kanuni kingono tuateza kuwa na uwoga wa “kufichuliwa” na mtu ambaye ametushambulia kama hatuja jitokeza kwa watu wote. Pia tunaanza kuwa na uwoga kwamba kutafuta msaada inaanza fanya tuwe lengo la unyanyasaji au usumbufu. Watu walio tushambulia wanaanza tumia uwoga wetu ilikutuzuia kupata msaada. Na kama familia zetu, wenzetu kazini, shule au jamii zetu hazi thamini mwelekeo wetu wa kingono na/au kitambulisho cha kijinsia yaweza kutuzuia kuwaomba msaada.

Je, nifanyeje? Unaeza wasiliana na mashirika yaliyo urafiki na LGBTQ, ya mtaa au ya kitaifa au vilabu vya wanafunzi kama kituo cha LGBTQ au Gay Straight Alliance(GSA) ili uchunguze kuhusu rasilimali za LGBTQ maalum. Waeza pata mshauri msaidizi, mwenzako kazini au kiongozi wa jamii anaeweza kukusaidia kupata rasilimali zitakazo kusaidia.

Jamii za Rangi au Jamii za Kiasili

Kwa wale wetu ambao tunajitambua kama mtu wa rangi au wa kiasili tunaeza athiriwa na ubaguzi wa rangi na historia ya nchi yetu ya utaratibu wa ubaguzi na ukandamizaji (kama mauaji ya kimbari ya jamii za kiasili, utumwa wa jamii ya watu weusi na kutiwa kizuizini au kurudishwa makwao kwa jamii za wahamaji). Ukuu wa watu weupe unaeza ongeza madhara tunako pona kutoka shambulio. Tunaeza ogopa kuomba msaada kwa sababu pengine tume punguzwa, fukuzwa, dharauliwa na sana sana puuzwa. Tunaeza patwa na ongezeko ya shambulio la kingono kwa sababu ya vile jamii yetu ina shusha thamani ya mili yetu kama watu wa rangi na watu wa kiasili.

Je, nifanyeje? Unaweza kuogopa kuwasiliana na mfumo ya sheria wa jinai au mifumo mingine kwa sababu ya historia ya ukandamizaji unao endelea na kudhuru jamii yako kutoka mifumo hiyo. Watu binafsi pamoja

na viongozi wa jamii zako ambao wanahusiana na mazoea yako wanaeza kukusaidia kwa ubora na kukutafutia rasilimali ambazo zita kusaidia.

Watu Binafsi wasio Fahamiwa au Wapokeaji wa DACA

Kama hatuko halali kwa uhamaji wa Marekani au tukiwa wapokeaji wa DACA tunaweza kose kupiga ripoti ya unyanyasaji kwa wenye mamlaka au kutafuta msaada kwa kuogopa tutafukuzwa nchini. Pia tunaeza ogopa kuwajulisha wafanyikazi shuleni au wanajamii wengine kwa sababu habari yako inaeza sababisha upelelezi ambao unaeza sababisha mtu aliye kunyanyasa afukuzwe nchini pia.

Je, nifanye nini? Ongezeko la sera za kutekeleza uhamaji limesababisha ongezeko la uwoga wa kuasiliana na wetelekezaji wa sheria. Kama hii ina kuletea mashaka wasiliana na wakili wa uhamaji au mtu aliye na liseni ya kuelewa zaidi athiri ya hali yako unapo tafuta msaada wa kuipona kutoka shambulio la kingono. Pia unaeza ambatana na jamii unayo amini au mwanafamilia ambaye atakusaidia kupitia mifumo ikiwa haujisikii ukiwa salama kuipitia peke yako. Tafadhali angalia ukurasa wa rasilimali uliyo nyuma ya kijitabu hiki kwa habari kuhusu rasilimali za gharama nafuu au za bila malipo hapa Idaho.

Jamii za Waislamu

Kwa wale wetu walio waislamu tunaweza hisia haya zaidi, hatia, au kujilaumu kutokana na uwongo wa mifumo ya imani yetu au ubaguzi ambao jamii hupitia. Hii yaweza tusababisha tuwe na wasiwasi kuhusu siku za usoni au maamuzi kuhusu ndoa na familia. Jamii zetu za kidini zinaweza kutusaidia na pia zaweza pambana na jinsi yanavyo kitokeza jitokeza kwa njia za kutusaidia. Wengine wetu tume onyeshwa huruma na kwa bahati mbaya wengine wetu tume patwa na aibu kutoka jamii zetu.

Je, nifanyeje? Haustahili kuvumilia hemko za aibu, hatia na kujilaumu. Jaribu kutafuta mtu kwenye jamii yako ambaye anaeza kukusaidia na kusaidia familia na jamii yako waeze kuelewa kwamba kuna kanuni kadhaa za Kiislamu zinazo saidia nusura. Pia kuna rasilimali kwenye mtandao zilizo sitawishwa na jamii ya waislamu ambazo zinaweza kukusaidia kushikilia imani yako kama njia ya kupona.

Watu walio na Ulemavu

Tukiwa na ulemavu wa kimwili, kiakili, kutambua au kielimu tunaenza tumia vifaa vya kusaidia au kutegemea wengine ilikutimiza baadhi ya au mengi ya mahitaji yetu ya msingi. Tukishambuliwa na mtu anaye tuhudumia kibinafsi haja zetu za kila siku au vifaa vya kusaidia zinaeza tumiwa kama mbinu ya kutulazimisha na kutudhibiti au kutukomesha kuomba msaada. Tunaenza jihisi tukiwa na aibu kwa kuamini mtu aliye tushambulia. Pia tunaenza pata vizuizi vya kuomba msaada kulingana na mitazamo potofu watu walio nayo kuhusu ujinsia wetu kama watu walio na ulemavu.

Je nifanyeje? Unaenza pata msaada kutoka mashirika ya utetezi ya walemavu kama Center for Independent Living au mashirika ya kudhibiti na utetezi. Mashirika haya yana weza kukutetea kujiamulia kwako na kuzidisha usalama wako.

Jawabu lako kwa Shambulio la Kingono

Uzoefu ni wako sio wa mtu mwingine na hakuna anaeweza dhani kwamba anajua unayo pitia. Hauko peke yako na kati yetu hakuna yule ambaye ana jawabu kwenye shambulio la kingono kwa njia iliyo sawa na mwingine. Ungumu wa mchakato wa kupona ni kutambua vile wewe na mwili wako umeguswa na kiwewe ulicho pitia. Hii yaweza kuwa changamoto na inaweza kukusaidia kuweza kutatua unacho hitaji ili uweze kupona. Hakuna njia moja pekee “iliyo sawa” kama jawabu ya kiwewe, hakuna njia “iliyo sawa” ya kupona na hakuna wakati unao husika ambapo uponya utakamilika. Kuwa na fahari kwa kila chaguo umechugua kuelekea uponya bila kujali ukubwa au udogo wa chaguo hilo.

Orodha hii ina mitikio ya kawaida kwa shambulio la kingono ambayo inaweza kukusaidia kutambua jawabu kwenye mwili wako na akili yako kwa yale uliyopitia:

Mwitikio wa Kimwili: Unaweza ona mabadiliko kwenye vielezeo za kulala, ujinamizi, kuumwa na kichwa, kupoteza hamu ya chakula au kula zaidi, shida za tumbo (kuharisha, kuvimbiwa, kichomi, kichefuchefu na kadhalika) mikazo ya misuli, ukosefu wa umakini, hitlifu ya kumbukumbu, na/au ongezeko ya kutumia madawa ya kulevyu au pombe.

Mwitikio ya Kihemko: Unaweza kuwa na hisia za kukataa, uwoga, huzuni, hasira, hatia, haya, kuchanganyikiwa na/au aibu. Pia unaweza kuwa na uzoefu wa kisengere nyuma, kuwa chonjo zaidi (hali ya kuhisi au kutambua mazingira yako kwa njia tofauti kushinda hapo mbeleni au kuwa na uwoga kwenye shuguli za kila siku) kubadilika badilika kihisia, kuudhika, kushuka moyo, na mawazo ya kujua. Unaweza jihisi ukiwa umekasirika sana, umetulia sana au mahali popote hapo katikati. Unaweza kosa kuhisia kitu chochote, ujihisi umeganda au kuwa na hisia za kuchanganyika au zisizo hali ya kawaida. Au unaweza jihisi ni kama hemko zina panda zikishuka kwa wakati wowote.

Mwitikio wa Jamii: Unaweza ona kwamba una uwoga ukiwa kwenye pahali pa umma au jamii, kukosa shule, kutoweza kumaliza kazi ya ziada, alama kushuka, uwoga wa kuwa peke yako, kujitenga na marafiki na familia na shuguli baada ya shule, unguvu wa kuamini wengine, shida za ukaribu wa kimwili au kihemko kwenye mahusiano na kuhisi umetengwa na wengine. Pia unaweza jipata ukiwa na matendo tofauti kwenye hali ya jamii kushinda hapo mbeleni; mara kwa mara inahusisha uhatari zaidi.

Jawabu hizi zote ni za kawaida baada ya kupitia kiwewe cha shambulio la kingono. Jionyeshe subira.

Kuelekea Uponya

Nusura ya shambulio huathiri kila kipengele cha maisha yetu. Uponya waweza tokea na huchukuwa mda. Njia za kupona kutoko madhara yaliyo sababishwa na shambulio zaweza kuwa na hatua nyingi; cha muhimu ni kujitunza vizuri na kuendelea mbele.

Tuna kutolea pendekezo zifuatazo za kufikiria kuhusu njia yako ya uponya. Wengi wetu tulio pitia shambulio la kongono tumeona kwamba zimetusaidia. Na kumbuka kwamba uponya ni wako na unaweza kuwa ya aina yoyote iliyo bora kwako.

Hatua za Hivi Sasa

Kama shambulio limetokea kwa masaa machache yaliyo pita usalama ndio kipaumbele. Jaribu kuenda mahali pa usalama na pengine unaweza uliza rafiki mwaminifu akabiye na wewe. Kama hauja timiza miaka kumi na nane wanaweza wasiliana na mtu mzima mwaminifu kwa msaada wa kupangia usalama: wanaweza fikia rasilimali ambazo watu ambao hawaja timiza umri wa miaka 18 hawawezi. Ukiwa na usalama pengine unaweza fikiria kuhusu ifuatayo:

Utetezi: Vipindi vingi vya jamii au vya kikabila vya kutetea shambulio la kingono hutoa huduma zao bila malipo kwa watu waliyo athiriwa

na shambulio la kingono. Watu wanao fanya kazi kwenye vipindi hivi wanaitwa watetezi. Wanaweza kukusaidia ili uelewe cha kutarajia ukiwa utafuatilia vitendo vya matibabu ya afya au ya uhalifu, wanaweza kukusaidia kupangia usalama na kukupa rufaa kwa watoa huduma wengine. Lakini kama hauja timiza umri wa miaka 18 au unamtu ambae ameteuliwa kisheria kukusaidia kutoa uamuzi watetezi lazima wafikishe ripoti kuhusu baadhi ya uhalifu. Kwa maelezo zaidi soma sehemu kwenye kijitabu hiki kuhusu wajibu wa kupiga ripoti za lazima.

Kufikisha ripoti kwa watelekezaji wa sheria: Kumbuka ni chaguo lako na kama unataka kuandikisha ripoti ya shambulio la kingono jaribu kuhifadhi ushahidi. Kama ulishambuliwa na una hisi kwamba unataka kupiga ripoti jiepuche kunywa, kuoga, kuosha kuma, kupiga mswaki au kubadilisha mavazi. Tia mashuka au vingine vilivyo chafuliwa kwenye mfuko wa karatasi ili vibakiye vikiwa salama – mifuko ya plastiki yaweza haribu ushahidi. Ina bidi ushahidi ukusanywe kutoka mwili wako kati ya masaa 96 hadi 108 baada ya kushambuliwa na inabidi ueande kwenye hospitali au kituo cha haki ya familia kwa kipimo cha kushugulikia uhalifu ambacho kwa kawaida huita “rape kit”.

Kipimo cha Matibabu/Cha kushugulikia Uhalifu: Unaeza amua kupata matibabu ya majiraha kutokana na shambulio. Kuhifadhi ushahidi wa kimwili pia ni muhimu sana. Vipimo vya matibabu ya kushugulikia uhalifu huchukuwa mda (kati ya masaa 3-6) na ni ya kuvamia. Kumbuka kwamba kuna ushahidi mwingine ambao hauwezi patikana ukishapotea na una patikana kati ya mda fulani. Kipimo hiki ni pamoja na kukusanya majimaji ya mwili na ukaguzi na maandishi kuhusu kiwewe chochote kwenye kijishimo cha kinywa, mkundu na kuma.

Hauta lipishwa kwa kipimo hiki: Serikali italipia gharama yoyote ambayo bima ya afya (ukiwa nayo) haita lipiwa. Jua kwamba ukiwa na bima ya kibinafsi itatumiwa mswada wa kipimo na serikali italipia gharama yoyote ambayo bima haita lipiwa. Mswada au taarifa kutoka faida za bima yako utakayo pokea au wazazi wako watakayo pokea zitaonyesha huduma zilikuwa za shambulio la kingono. Wakili wa mtaa wako au mtetezi wa mteswa au mfanyikazi wa matibabu wanao fanya kipimo wanaweza kukusaidia kuelewa mchakato huu vizuri.

Kizuia Mimba cha Papo Hapo: Ikuwa na wasiwasi kuhusu uja uzito uzaweza jaribu kupata kizuia mimba cha dharura ambacho kinaweza tumiwa hadi siku tatu baada ya shambulizi. Kizuia mimba hiki kwa kawaida huitwa Plan B. Ni muhimu kujua kwamba hiki SIO kidonge cha kutoa mimba, ila kitakuzuia kubeba mimba kama tayari haujaibeba. Unaweza nunua vidonge hivi bila kuandikiwa na daktari kwenye duka za dawa hata kama hauja timiza umri wa miaka 18. Mara kwa mara huwa imefungiwa au imewekwa nyuma ya kaunta kwenye duka la dawa, kwa hivyo unaweza uliza mfamasia au karani wa duka wakusaidie kuipata lakini sio lazima uwe na karatasi ya dawa kutoka kwa daktari au uonyeshe kitambulisho chako. Gharama ya vidonge hivi ni \$40-\$50 na inaweza kuwa vigumu kuvipata kwenye miji midogo. Kama hautaki kutumia kizuia mimba cha papo hapo ni sawa lakini panga kuonana na daktari haraka iwezekanavyo ili uweze kujua chagua zako pamoja na kipimo cha uja uzito. Kama unahitaji msaada wa kifedha wasiliana na kipindi cha shambulio la kingono kilicho mtaani wako ambao wanaweza pata fedha za dharura kutoka kwa Idaho Coalition Against Sexual & Domestic Violence (Muungano wa Idaho dhidi ya dhulma za nyumbani na kingono).

Uponya wa Kimwili

Tuna kutia moyo upate matibabu ya kiafya mara moja na haswa ukiwa na wasiwasi kuhusu afya yako au kama uliumiwa wakati wa shambulizi lako. Lakini kunaweza kuwa vipengele vingine vya uponya wa kimwili na wa afya ambavyo ungetaka kufikiria juu yake kwa mda mrefu.

Matibabu: Kulingana na aina ya kiwewe ulio pitia mahitaji ya matibabu yaweza kuwa tofauti. Kama umeshambuliwa kingono unaweza pata matibabu kupitia matunzo ya daktari wako, wilaya ya afya au kituo cha afya, Planned Parenthood au ofisi ya matibabu ya chuo kikuu iliupimwe kuhusu uja uzito na maradhi ya zinaa. Kuna hatua za kinga ambazo ni za ufanisi zikitumiwa mara moja kwa hivyo ni bora kupimwa haraka iwezekanavyo. Kumjulisha daktari wako kuhusu shambulizo ni njia moja ya kukusaidia kikadirisha chaguo zako za matibabu. Lakini jua kwamba hapa Idaho lazima daktari awajulisha watekelezaji wa kisheria wakijua kuhusu baadhi ya uhalifu. Ni sawa na pendekezo ni kumuuliza daktari kuhusu jukumu zake za kupiga ripoti kabla kufichua maelezo kuhusu ulio pitia.

Elewa Kwamba Maumivu ni Ujumbe wa Nusra: Wengi wetu tulio pitia kiwewe hupiga ripoti kwamba tunahisia maumivu mengi ya kihemko na kimwili baadaye. Inaweza kuwa ya aina nyingi kama kisengere nyuma, kuganda, usumbufu wa tumbo, kupoteza kumbukumbu, kutoweza kulegeza misulu na zingine nyingi. Maumivu ni ujumbe na ni njia ya mwili wetu kutujulisha kwamba unahitaji msaada. Kuelewa ujumbe huu hutusaidia kuelewa maumivu na tuna tumaini kwamba utapata njia nzuri za kuponya mwili wako na wewe pia kwenye mchakato huu.

Kulala: Usingizi ni sehemu muhimu kwa mchakato wa uponya wako. Unaweza kukusaidia kupona kimwili na kiakili. Usingizi huupa ubongo wako mda wa kuzaliwa upya na kujirekebisha ambayo itakusaidia kujisikia ukiwa na utawala zaidi na kuungana na mwili wako pamoja na mazingira yako. Inaweza kuwa vigumu zaidi kupata usingizi mwema baada ya kisa cha kiwewe kwa hivyo itabidi ustawishe mikakata ya wakati wa kulala ya kusaidia mwili wako kupumzika na kujitayarisha kulala. Uzoefu huu unaweza kuwa wa urahisi kama kusikiliza wimbo upendo, kubadilisha ratiba ya usingizi ili ulale mchana unapo jisikia ukiwa salama, kulala taa ikiwa imewaka au kulala kwenye sehemu ya nyumba iliyo salama kwako.

Kuwa mkarimu kwa mwili wako: Ni muhimu kutunza mwili wako kwa ukarimu. Njia moja ya kufanya hivyo ni kunywa maji mengi na kula chakula cha afya kitacho weza saidia mwili wako na ubongo wako kupona baada ya mda. Kila siku haita kuwa rahisi lakini kila kitu unacho hitaji kipo ndani mwako. Pia inaweza saidia ukifanya kazi ya kimwili ukiweza. Jaribu kutulia na kutulia na kupumua kwa mda mfupi unapo amka ili uone jinsi mwili wako unavyo jihisi, pengine nyoosha mwili wako kwa kiasi kila siku. Unaweza ongeza kwa utaratibu ungumu wa mazoezi na shuguli za nje ya nyumba ukiwa tayari, kama vile kutembea kwa miguu. Harakati za aina zozote husaidia uponya wa mwili na ubongo wako kwa kukunganisha tena na mwili wako na kusambaza majimaji ambayo husaidia uponya wa mwili pia. Harakati za kimwili zinaweza kutusaidia kujihisi kama tumeambatana na mili yetu na tuna udhibiti wa harakati zetu. Jaribu kujiepusha kutumia pombe na dawa za kulevya kwa wingi. Unaweza sikia mvuto wa pombe na dawa za kulevya baada ya kiwewe ilikuficha maumivu yako; hii inaweza kufanya uponya uwe mgumu kwako. Jaribu uambatane na vipindi vya kupunguza madhara ya dawa za kulevya kama kina patikana ilikujadiliana njia za kutunza mwili wako hata kama una amua kuendelea kutumia dawa za kulevya na pombe kama njia ya kukabiliana.

Pumua: Matokeo ya shambulio la kingono inaweza athiri utu wako wote. Kwa kushugulikia na kurekebisha sehemu moja yako sehemu zote zinaweza faidika. Unaweza hisi kama umezidiwa baada ya shambulio la kingono na tendo la urahisi la kumupua kwa maksudi linaweza saidia..

Pumua Mara Tatu: Kwa kuzingatia pumuzi yako utaweza fikiria kwa njia wazi na kuwa na udhibiti zaidi kwenye vitendo au mitikio yako. Kuzingatia huku pamoja na mda zitakusaidia kujihisi ukiwa na ambatano zaidi na mwili wako.

Kwa Utaratibu na Pole Pole: Unapo jihisi kama umezidiwa utaweza pumua haraka na juu juu ambayo huongeza wasiwasi. Jaribu kupumua kwa utaratibu na pole pole ukivuta pumuzi kutoka kwenye kitofu chako. Hii inaweza saidia kuanzisha mchakato wa uponya.

Harakati unapo pumua: Unapo pumua pumzi ya uponya, inua mikono yako unapo ingiza pumzi na uishushe unapo itoa. Hii itakusaidia kupumua pole pole na husaidia kujisikia ukiwepo kwa wakati huu.

Uponya wa Kihemko/ Kiakili

Kupona kufuatana na kiwewe ni uzoefu mugumu na ulio na maumivu na inaweza onekana ikiwa rahisi kukandamiza na kuficha maumivu badala ya kukabilia nayo. Lakini kujificha kutoka maumivu yaliyomo huleta uzito zaidi wa kuyabeba. Sehemu hii ina zingatia kukusaidia kupata njia za kupona kwa undani ili ujisikie ukiwa na udhibiti juu ya maisha yako na mwili wako.

Kujiumiza/Kujiua: Wengi wetu walio pitia shambulio la kingono huwa na hisia za kujiua au kujiumiza. Hii ni kawaida na hauko peke yako. Kama unajiumiza au unasikia kujiua jaribu kuwasiliana na mtu ili usaidiwe. Tafadhali wasiliana na mtetezi, mshauri wa afya ya kiakili, rafiki mwaminifu au nambari za simu za misaada ziliyo kwenye mwisho wa kijibatu hiki.

Fanya mazoezi ya kujitunza ya kila siku: Hatua muhimu unayoweza chukuwa niya kujitunza kila siku. Hii yaweza onekana kama ni rahisi lakini kujitunza ni hatua muhimu sana kwa uponya na ni vigumu kutimiza mara kwa mara

- Kindness – Be compassionate with yourself.
- Pumzika – Jaribu kulala masaa 6 hadi 8 kwa wakati mmoja kila siku.
- Pumua – Fanya mazoezi ya kupumua kila siku au unaweza shusha kipindi kwenye simu yako cha kusaidia kutafakari au kupumua.

- Maji – Kunywa maji na utumie maji ya kutosha siku nzima.
- Faraja– Ukiweza tumia wakati wako na marafiki pamoja na wanafamilia wanao tukubali na tusaadia na wanao kufurahisha.
- Nafasi – Tumia dakika tano kila siku ukifanya kitu kinacho kujenga upya (kunywa kikombe cha chai, tumia mda wa kimya ukiwaza kuhusu kitu kizuri au tembea).
- Chukua hatua ndogo – Uponya ni mchakato wa pole pole. Pambana na changamoto ulizo tayari kuweza na uzipitie polepole na kwa maksudi.

Umba Mahusiano ya Nguvu: Ukiwa na mfumo wa faraja wa nguvu uponya kutoka kiwewe huonekana sio wa kutisha sana. Mwambie mtu mwaminifu kuhusu uzoefu wako ukiweza. Wambie kiasi unacho jisikia sawa kuingea juu yake na uwajulishe kwamba unawahitaji wawe mfumo wa faraja. Ukiwa na watu wa kuingea naye inakuruhusu kushirikia hemko zako, kupata msaada, kupata maoni mazuri, na kupata njia mpya za kuelekea uponya. Kama hauna uhakika ni nani unaweza ongea naye au familia na marafiki wako wanaona ni shida kukuunga mkono unaweza pata msaada kutoka mashirika mengi yaliyo na vikundi vya faraja au

vipengele vya kuongea na watu walio athiriwa na shambulio la kingono. Kwenye vikundi hivi unaweza shirikia hadithi yako, uunganishwe na rasilimali na uunde mifumo ya jamii.

Ushauri: Pamoja na kuunda mfumo wa faraja unaweza fikiria kuhusu kuongea na mshauri au uhudhuriye kikundi cha faraja. Unaweza pata ushauri bila malipo au wa bei nafuu kupitia kituo cha afya, shule, kipindi cha utetezi cha jamii au kikabila, au kwa rufaa ya faragha. Kipindi cha utetezi cha shambulio la kingono cha mtaa wako au daktari wako anaweza kukupa orodha ya washauri walio na ujuzi wa kushugulikia watu walio pitia shambulio la kingono. Kuongea na mshauri kunaweza kukutia nguvu. Pia mshauri anaweza kukupa vifaa vya kibinafsi vya kukusaidia kupona na kukabiliana kwa njia za afya nzuri. Lakini sio kila mtu hupata njia au uwezo wa kupata ushauri. Uponya pia waweza tokea kupitia njia za uzima na/au za kitamaduni. (kama matambiko, dawa za kiasili, kucheza densi na kadhalika).

Jua zinazo kuchochea: Ukumbusho wa shambulio ni mgumu sana na kibaya ni kwamba wengi wetu huupitia. Hii huitwa kuchochewa. Vitu vya kuchochea ni kama (harufu, milio, sehemu, na kadhalika) ambazo zina tusababisha tuna pitia kisengere nyuma au kuguswa ni kama tuna

shambuliwa tena kwa sasa. Kuchochewa kunaweza kukuzidi na unaweza hisi ni kama hauna udhibiti.

Ukiwa na vichochea unaweza faidika ukiwa unajua ni nini (vitu kama mazingira inaweza sababisha kisengere nyuma) na kupangia tukio hizo au kuzijiepusha ikiwezekana. Kutambua vichocheo husaidia ujisikie ukiwa na udhibiti zaidi na ukiwa tayari. Hii sio kumaanisha kwamba hauta chochewa ila itakusaidia uwe tayari na upate njia zingine za kukabiliana nazo.

Kuwa na matumaini: Kubaki ukiwa na tumaini kuta kusaidia uwe na ustahimilivu zaidi. Hii ni tofauti na kupuuza shida hiyo au kijifanya kwamba una furaha au uko sawa. Kujiamini na kujuwa kwamba una jaribu kupona kutokana na kiwewe kibaya ita kusaidia kuweza kuendelea na uponya wako. Wakati husaidia sana kupona. Jihurumie na ujipe subira.!

#MeToo: Mwaka wa 2017 kampeni ya mtandao wa jamii ulioanzwa na Tarana Burke uliunda hali ambazo wengi wetu tuliweza kuongea kuhusu shambulio la kingono na kwa kushiriki kwenye hadithi hizi na kukatiza kanuni za kijamii za usiri ambazo hulinda watu wanao tenda vitendo hivi vya dhulma ya kingono. #MeToo imeonyesha nguvu ya wanawake walio zaliwa wakiwa wanawake na wasichana wasenge na wanawake ambao wamejijenga upya.

Kupitia nguvu ya sauti zao wanawake wameonyesha wazi urefu na upana wa unyanyasaji wa kingono na shambulio la kingono kwenye mila zetu. Hii ni kitendo cha ustahimilivu. Kushiriki kwenye hadithi za nguvu na yale ambayo tumepitia tukiungana na watu wajasiri kwama sisi – hutujulisha kwamba tunaweza nusurika. Nenda kwa <https://metoomvmt.org/> kujifunza zaidi.

Jua kwamba hauko peke yako: Wewe ni zaidi ya kiwewe chako. Uko mzima na mrembo na unastahili kujihisi hivyo. Unaweza pata udhibiti wa maisha yako na kuwa na hisia za maana. Jihusishe na jamii yako na ufanya vitu vilivyo vya maana kwako. Kama hii imekuongelesha basi tafuta njia za kujiunga na #MeToo au harakati zingine zinazo uhusiano..

Hizi ni njia zingine ambazo unaweza fanya mabadiliko kwenye jamii yako:

- Onyesha uzoefu wako kwa njia ya sanaa, upigaji wa picha au densi.
- Jifunze zaidi kuhusu ufeministi, haki ya jamii, dhulma ya kijinsia na njia zingine ambazo unaweza sitawisha usawa wa kijamii, kiuchumi na kisiasa kwa jinsia zote.
- Soma wandishi kama bell hooks au Gloria Anzaldua au kitabi cha Roxane Gay *Not That Bad: Dispatches from Rape Culture*.

Habari za Kisheria na Chaguo

Kupiga ripoti kwa lazima ni mchakato ambapo ina bidi watu wa Idaho kisheria wapige ripoti kuhusu uhalifu kama ushambulizi au ubakaji upano tokea kwa watu fulani. Ukiwa hauja timiza miaka 18 sheria hii ina kuhusu wewe na watu wazima unaongea nao wanaweza lazimishwa kupiga ripoti kuhusu uliopitia kwa watelekejazi wa kisheria au wakala zingine. Ukiwa umezidi miaka 18 na unazingatiwa kama mtu mzima aliye hatarini kisheria wataalam wengine pia wana jawabu ya kupiga ripoti kuhusu unyanyasaji unao fuchuliwa. Hii sio kumaanisha usiongee na watu wazima. Ila ni kukujulisha kwamba inawezekana kwamba hawata bakia kimwa kuhusu yote ambayo utawajulisha kwa faragha. Ni sawa kuwauliza kuhusu mahitaji yao ya kupiga ripoti kabla kuwambia kinaganaga kuhusu ulio pitia..

Ni muhimu uweze kufikiria kuhusu chagua za kisheria na kuchagua iliyo ya ubora kwako kwenye mchakato wa uponya wako. Ndio hizi chaguo kama unataka kupiga ripoti kuhusu shambulio la kingono:

Njia za kupiga ripoti Shuleni au kwenye Kituo cha Elimu: Ukiwa una kudhuria shuleni uko na chaguo ya kupiga ripoti ya shambulio hapo kwa msimamizi. Inabidi shule nyingi za Marekani chini ya Title IX kuhakikisha kwamba mazingira yako huru kutokana na ubaguzi wa kingono na kijinsia, unyanyasaji na dhulma. Kwa jumla inabidi taasisi za elimu zihakikishe

kwamba watu walio shambuliwa kingono wataweza kuendela na elimu yao. Mifano ya chaguo ambazo shule au kituo cha elimu inaweza toa ni pamoja na mipango inayo faa ya elimu au mabadiliko ya ratiba, uhamisho wa mabweni na darasa, amri za kutowasiliana za shuleni na faraja ya afya ya kiakili. Haijalishi kama umepiga ripoti kwa watekelezaji wa kisheria lazima shule au kituo cha elimu kichukuwe hatua kupitia upelelezi wa ukamilifu na bila upendeleo ambao unaweza sababisha matokeo kama kusimamishwa au kufukuzwa kutoka shule kwa mhalifu. Kagua kijitabu cha maelezo cha shuleni cha wanafunzi au sera zao iliujue ni wapi utakapo fikisha ripoti.

Hutua za Uhalifu: Ni haki yako kupiga ripoti kwa polisi. Ukifikisha ripoti kwamba ulishambuliwa kingono kwa watekelezaji wa kisheria unaweza amuliwa mratibu wa shahidi wa mteswa ambaye atakusaidia kwenye mchakato wa haki ya jinai ilikupunguza kuteswa tena na kukuunganisha na rasilimali za jamii. Lakini kwa sababu wafanyikazi wa mfumo wa haki ya jinai, waratiba wa shahidi wa wateswa wana vikomo vya usiri ambazo zinaweza hitaji watoe habari uliyo wafumbulia kwa wengine kama ofisa wa polisi, mpelelezi au mwendesha mashtaka ambao nao wanaweza hitajiwa

kutoa habari hiyo kwa mshtakiwa kupitia wakili wa mshtakiwa. Baada ya upelelezi ni chaguo la mwendesha mashtaka kwenye sehemu ambapo uhalifu ulitokea kuamua kama atafikisha mashtaka ya uhalifu kwenye mahakama au la.

Kupiga ripoti kwa watekelezaji wa kisheria au la

Kwa wengine wetu kupiga ripoti ya shambulio la kingono kwa watekelezaji wa kisheria ni pitio la kutia nguvu lakini kwa wengine sio vile. Ni vizuri ujuwe kwamba ni vigumu kushinda kesi zinazo husika na shambulio la kingono na unyanyasaji lakini inawezekana. Hizi ni vitu vya kukumbuka ukiwa unafikiria kama utapiga ripoti kwa watekelezaji wa sheria au la:

Itabidi uwape maelezo kinaganaga kuhusu kilicho tokea. Kushirika kuhusu tukio lako la shambulio la kingono ni kitu cha kibinafsi sana na ukichagua kupiga ripoti kuhusu unyanyasaji utaombwa uongee kuhusu kilicho tokea kwa maelezo zaidi. Ni muhimu kujua hivi kabla kuanza ili uwe tayari na unaweza amua kama uta fuatilia hatua za kisheria. Wakili pamoja na watetezi wa kijamii pia wanaweza kukupa faraja unapo shirikia kilicho tokea kwako kwa njia iliyo ya ubora.

Kuna uwezekano kwamba sio kila mtu atamini kilicho tokea kwako, na sana kwa wanajamii walio na historia ya kubaguliwa kwa mfano, watu wa rangi na walio wasenge, mabasha au watu wasio kubali kanuni kijinsia kwa saabu ya mifumo ya unyanyanyasaji na hukumu kwa mtu aliye kushambulia sio ya uhakika. Cha kusikitisha ni kwamba mara kwa mara watu hushuku hadithi zetu na yenyewe inaumiza. Hadithi yako ni hadithi yako na pasiwe na mwingine atakaye ipeana. Kuna uwezekano kwamba kwenye mfumo wa kisheria kuna watu watakao shuku hadithi yako au wata jaribu kukulaumu. Kumbuka kwenye mfumo wa kisheria hakuna hakikisho kwamba aliye kushambulia ata patwa na hatia au kuhukumiwa.

Unaweza hisia za kupoteza udhibiti. Watu wengine hupata kwamba kupiga ripoti kwa watekelezaji wa sheria ni tukio la kutia nguvu; lakini wengine huhisia kama wamepoteza udhibiti. Mchakato huu unaweza kuwa mrefu na wa kujikokota na kibaya ni kwamba huatakuwa na udhibiti kwenye tukio hizo au matokeo ya mwishowe. Na sio kusema kwamba itakuwa pitio la hasi lakini itabidi uifikirie. Kuwa na mtetezi inaweza kukusaidia kurejesha udhibiti wako kwenye mchakato huu wakuchanganya kwa sababu wanaelewa mfumo huu zaidi na wanaweza kukuelezea kinacho endelea.

Msaada wa kisheria wa kiraia

Walio shambuliwa kingono wanaweza faidika na msaada wa kisheria wa kiraia ili kukabiliana na athiri ya shida zilizo sababishwa na shambulio. Wakili anaweza kukusaidia na yafuatayo kuhusu sheria:

- Faragha: Kuomba taarifa au kupinga ombi la rekodi zako na kuhakikisha kwamba watoa huduma wana elewa sheria za faragha, kushugulika na shule na wajiri wa kazi ili kuhakikisha kwamba wana tii sheria za faragha za serikali za kudhibiti habari yako.
- Usalama: Kushugulika na kituo cha elimu au shule, mwenye nyumba na wanaajiri ili kutunga mipango ya usalama na/au kuomba mipango inayo faa ili kuongeza usalama na ustawi wako.
- Nyumba: Jadiliana na mwenye nyumba wako ili akuruhusu kusitisha au kuhamisha mapatano ya kukodisha hadi sehemu nyingine au kupangia njia za kuongeza usalama wako.

- Kifedha: Kukusadaii kuomba msaada wa umma au wa mteswa wa uhalifu ikiwa ulikuwa na gharama kutoka mfukoni mwako kwa sababu ya shambulio na kusaidia kuamua kama unaweza walaumu wengine kwa hasara kutokana na shambulio la kingono.
- Kazi: Kukusaidia kupata likizo, bima ya ukosefu wa kazi, mipango inayo faa, kuongeza usalama kwenye mazingira ya kazini,kuhamishwa kwako au kwa mhalifu au kuchukua hatua za kikazi dhidi ya mhalifu.
- Elimu: Kujadiliana na shule yako ili wakupe mipango inayo faa ili wakusaidia uweze kuendelea na elimu yako na kukusaidia kwa changamoto ulizo pata shuleni kwa sababu ya shambulio, kukupa ushauri kuhusu nidhamu yoyote kwa mtu aliye kushambulia, na kutia nguvu haki ulizo nazo chini ya sheria za serikali.
- Uhamaji: Kupata rufaa kwa wakili wa uhamaji au mtu aliye ruhusiwa kusaidia mtu kwenye mchakato wa uhamaji ili uruhusiwe kubakia nchini Marekani ili umaliza shule au kuendelea na kazi yako na kuhakikisha

kwamba hali yako ya uhamaji haitatumiwa dhidi yako kwenye michakato yoyote ya uhalifu inayohusiana na shambulio. Wakili wa uhamaji anaelewa zaidi kuhusu matokeo ya hali yako na atatambua njia zinazo wezekana ukiamua kuchukua hatua ya kisheria.

- Haki za Mteswa wa Uhalifu: Kueleza mfumo wa haki za jinai na kutia nguvu haki zako chini ya Idaho Crime Victims Rights Act.

Mashirika mengi ya Idaho hutoa msaada wa sheria ya kiraia bila malipo kwa watu walio shambuliwa kingono. Kwa maelezo zaidi ona sehemu ya rasilimali kwenye mwisho wa kijitabu hiki.

Kwa Familia na Marafiki

Shambulio la kingono ni uzoefu wa kuangamiza kwa watu walio umizwa na kwa wale wetu walio karibu nao. Wanafamilia na marafiki hupatwa na hemko na mitikio mbali mbali baada ya mtu tunaependa kushambuliwa kingono. Tunaweza patwa na hisia kama zile za mpendwa wetu. Hisia hizi pamoja na mitikio ni za kawaida.

- Hasara: Tunaweza hisia hasara kwa sababu mtu tunaajali amebadilishwa na tukio hili na maisha tulioijua yanaweza badilika kwa mda.
- Kisasi: Kilipiza kisasi dhidi ya mhalifu ni hisia ya kawaida kwa sisi tulio karibu na mtu aliye dhuruhiwa. Hisia zetu za hasira na kutaka mhalifu awajibike zina eleweka kabisa; lakini kuchukua hatua kwa hasira hii haitasaidia wapendwa wetu. Kwa kweli wapendwa wetu wanaweza pata ongezeko la mikazo tukitishia kwamba tutachukuwa hatua dhidi ya mhalifu kwa sababu wanaweza hofia usalama wetu. Kupata njia zingine za kutoa hasira yetu ni muhimu kwa ustawi wa kila mtu.

- Kulaumu: Inaweza kuwa kwamba tunae jali alishambuliwa wakiwa kwenye shuguli ambayo wengine hawa kubali (kunywa, kwenda kwenye karamu, na kadhalika). Maamuzi haya haikusababisha shambulio la kingono na haitii jukumu ya dhulma kwa mpendwa wetu. Aliye na jukumu ni yule mtu aliye chagua kutumia dhulma.
- Hatia: Tunaweza kuwa na hisia za hatia kwa sababu hatukuweza kulinda mpendwa wetu na tunaweza jaribu zaidi kuwalinda kwa sasa. Ni muhimu kuongea kuhusu hisia na mpendwa wetu. Mashaka yetu kuhusu usalama wa mpendwa wetu yanaweza fahamiwa lakini kuwalinda zaidi na kuzuia uhuru wao inaweza hisiwa kama kutoamini au kulaumu kwa yaliyo tokea. Hatua moja ya muhimu kwa wapendwa wetu ni kuweza kupata tena hisia ya kuwa na nguvu kwa chaguo na matendo maishani mwao. Baada ya shambulio inaweza kasirisha wengine waki toa uamuzi kwa niaba yetu. Sehemu ya habari na rasilimali kwenye kijitabu hiki inayo orodha ya rasilimali zako na za mpendwa wako.

Ni nini kinacho isababisha kwenye Jamii Zetu?

Dhulma ya kijinsia ni shida kwenye jamii yetu ambayo inathiri jamii zetu. Dhulma ya kijinsia ni pamoja na mahusiano ya unyanyasaji, shambulio la kingono, kunyemelea na usafirishaji wa kijinsia. Ni kweli kwamba sote tunaumizwa na dhulma, - lakini wasichana wanawake na watu wasio kubali kanuni kingono huumizwa na aina hizi za dhulma zaidi.

Dhulma ya kijinsia ni kawaida kwa kawaida kwa jamii zetu kwa sababu ya imani za mila zetu pamoja na yale ambayo tunaona yakiwa ya “kawaida” au “inatikiwa”. Kwenye mila zetu, wanaume hupewa uthamini na madaraka zaidi kushinda jinsia zingine. Hii husababisha baadhi ya ongezeko kubwa yha dhulma ya kijinsia.

Dhulma ya kijinsia haipatikani ikiwi imejitengwa. Dhulma ya kijinsia huungwa mkono na vikosi vikubwa au mifumo ya ukandamizaji kama taasubi ya kiume inayo kuchukuwa mamlaka na kuwadhuru washichana na wanawake. Mifumo ya ukandamizaji ni njia ambazo historia, mila, imani, desturi za kitaasisi na sera za maigiliano kuhakikisha cheo au mamlaka juu ya wengine.

Jamii zetu huthamini binadamu kulingana ya vitambulisho kama jinsia, utani, asili ya kitaifa, tabaka, ujinsia, uwezo, uhamaji au hali ya ukimbizi. Kuwapa binadamu vyeo huunga mikono mamlaka pamoja na upendeleo kwa kivundi vingine vya watu wengine juu ya wengine. Inabidi tuembe jamii ambazo kila mtu ana thaminiwa, ana usalama na anaweza kusitawi.

Watu binafsi hawa tendi kwa kujitenga lakini husawishwa na watu wengine, miundo ya kijamii na jamii yetu.

Mifumo ya unyanyasaji kama taasubi ya kiume

– Vikosi vikubwa vinazo tamalaki na kudhuru vikundi vya watu kulingana na jinsia na vitambulisho vingine.

Miundo ya Serikali, Dini

na ya Jamii – Yaweza elimisha na kutekeleza unyanyasaji pamoja na tamalaki.

Familia, Marafiki na Wanarika

– Hutusawishi kuitikia ubaguzi (kwa mfano “wawulana ni wawulana tu” = ujinsia), Ukosefu wa usawa (kwa mfano “Kama wasichana wangelifanya kama wanawake mambo kama haya hayangangetokea” = jukumu za kijinsia za ukali) au ukandamizaji.

Watu binafsi – Wanaeza chagua kutumia dhulma iliyo chochewa na kuimarishwa na mfumo mkubwa wa mamlaka na tamalaki.



Nambari za simu za Vipinda vya Dhulma ya Nyumbani na Shambulio la Kingono za Idaho

Advocates Against Family Violence – Caldwell (208) 459-4779
Advocates for Survivors of Domestic Violence – Hailey (208) 788-6070
Alternatives to Violence of the Palouse – Moscow (208) 883-4357
Bingham Crisis Center – Blackfoot (208) 681-8712/ Spanish (208) 681-8715
Boundary County Youth Crisis and DV Hotline – Bonners Ferry (208) 267-5211
Coeur d’Alene Tribal STOP Violence Program – Plummer (208) 686-0601
Crossroads Harbor Domestic Violence Shelter (previously known as Mini Cassia Shelter for Women & Children) – Rupert (208) 436-0987
Domestic Violence & Sexual Assault Center – Idaho Falls (208) 235-2412
Elmore County Domestic Violence Council – Mountain Home (208) 587-3300
Family Crisis Center – Rexburg (208) 356-0065
Family Safety Network – Driggs (208) 354-7233
Family Services Alliance of SE Idaho – Pocatello (208) 251-4357
Lemhi County Crisis Intervention – Mahoney House – Salmon (208) 940-0600

Oneida Crisis Center – Malad (208) 766-3119
Priest River Ministries – Priest River (208) 290-6529
ROSE Advocates – Weiser (208) 414-0740
Safe Passage Violence Prevention Center – Coeur d’Alene (208) 664-9303
Shoshone County Women’s Resource Center – Wallace (208) 556-0500
Shoshone-Bannock Tribes Victims of Crime Assistance Program – Fort Hall (208) 339-0438
Shoshone Paiute Tribes STOP Domestic Violence Program – Owyhee, NV (775) 757-2013
‘Úuyit Kímti Program (New Beginnings) (formally known as the Nez Perce Tribe Women’s Outreach Program) – Lapwai (208) 621-4778
Voices Against Violence – Twin Falls (208) 733-0100
Women’s & Children’s Alliance – Boise (208) 343-7025
YWCA of Lewiston-Clarkston – Lewiston (208) 746-9655

Nambari za misaada za Kitaifa na za Idaho

Simu za Moja kwa Moja za Kitaifa

Nambari ya moja kwa moja ya Kitaifa ya Shambulio la Kingono:

1-800-656-4673 – Bila malipo, lugha mbili (Kiingereza/Kihispani) au kuongea kwenye mtandao kwa [online.rainn.org](https://www.online.rainn.org) – Pata msaada na rufaa kutoka watetezi

Laini ya usalama ya Kitaifa ya Waliotoroka: 1-800-786-2929 – Msaada wa kisiri

Laini wa moja kwa moja ya Kitaifa ya Unyanyasaji Barabarani:

1-855-897-5910 – Faraja, ushauri na habari kuhusu rasilimali za kisheria

Laini za Kitaifa za LGBTQ

Mradi wa dhidi ya Dhulma: 212-714-1141 – Bila Malipo, lugha mbili (Kiingereza/Kihispani) Kuingilia masaibu masaa 24, siku-365-kwa-mwaka na faraja kwa LGBTQ na UKIMWI – nusra wa dhulma wa aina yoyote

Laina ya Uhai ya Trevor (kwa vijana wa LGBTQ): 1-866-488-7386 – Kuingilia masaibu na kuzuia kujiua kwa kijana wa LGBTQ

Rasilimali za Sheria ya Kiraia kwa Nusra wa Shambulizo la Kingono

Muungano wa Idaho Dhidi ya Dhulma ya Kingono & ya Nyumbani:

(208) 384-0419 – Piga simu upate rufaa kwa wakili walio tayari kusaidia kwa baadhi ya huduma za kisheria ya Kiraia kwa nusra walio athiriwa.

Rasilimali za Jamii Maalum

Mtandao wa harakati ya #MeToo <https://metoomvmt.org/advocacy-resources-library/national-resources/> Orodha kamilifu ya rasilimali za kitaifa ya jamii maalum pamoja na, ila bila kikomo kwa:

- Rasilimali za Nusra Vijana
- Rasilimali za Usafirishaji wa Binadamu
- Rasilimali za Dhulma ya Nyumbani
- Rasilimali za Nusra wa LGBTQ!
- Rasilimali za Wanafunzi wa Kituo cha Elimu
- Rasilimali za Shambulio ya Kingono Kazini
- Rasilimali za Nusra Wamanuwe
- Faraja za Nusra Walemavu
- Rasilimali za Nusra Wakijeshi
- Rasilimali za Matibabu au Kimwili
- Rasilimali za Watu Wasio na Vibali Halali
- Rasilimali za Watu wa Rangi
- Rasilimali za Wateswa walio Wafungwa



Linen Building, 1402 W Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org

This publication is supported by Victims of Crime Act, awarded by the Idaho Council on Domestic Violence and Victim Assistance, under a grant from the U.S. Department of Justice Office for Victims of Crime/Family Violence Prevention and Services Act/State Domestic Violence Project Account. The opinions, findings, conclusions or recommendations expressed in this publication do not necessarily reflect the views of the Grantor agencies.

This project was supported by Grant No. 2019 MU-AX-0008 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. Department of Justice.