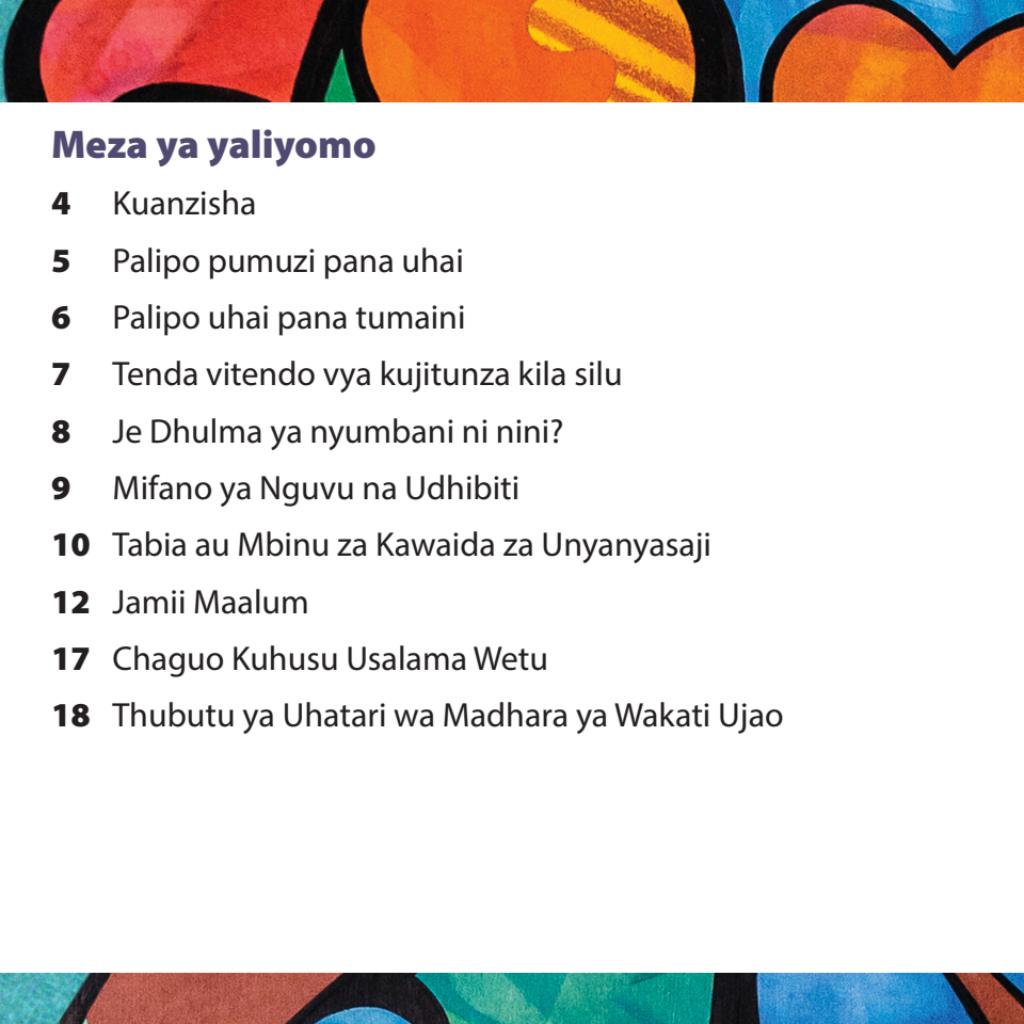


Uponya kutokana na Dhulma ya Nyumbani

Palipo pumuzi pana uhai.
Palipo uhai pana tumaini.



Meza ya yaliyomo

- 4** Kuanzisha
- 5** Palipo pumuzi pana uhai
- 6** Palipo uhai pana tumaini
- 7** Tenda vitendo vyta kujitunza kila silu
- 8** Je Dhulma ya nyumbani ni nini?
- 9** Mifano ya Nguvu na Udhibiti
- 10** Tabia au Mbinu za Kawaida za Unyanyasaji
- 12** Jamii Maalum
- 17** Chaguo Kuhusu Usalama Wetu
- 18** Thubutu ya Uhatari wa Madhara ya Wakati Ujao

- 
- 19** Familia Zetu
 - 21** Mahitaji Yetu ya Nyumba
 - 23** Chaguo kuhusu Amri za Udhibiti wa Kiraia na Kijinai
 - 25** Watoa Huduma kwenye Jamii Zetu
 - 26** Huduma kwenye Vipindi vya Dhulma ya Nyumbani
 - 28** Kinacho Sababisha Dhulma ya Kijinsia
 - 30** Kuelekea Ustawi
 - 32** Kamusi
 - 33** Nambari za simu za Dharura za Kitaifa
 - 34** Nambari za Simu za Msaada za Vipindi vya Dhulma ya Nyumbani na Shambulio la Kingono za Idaho



Kuanzisha

Hakuna mmoja wetu anayestahili kuumizwa.

Dhulma ya nyumbani inaumiza na ina sumbua maisha yetu pamoja na mahusiano yetu na watu wengine. Kwa sababu uzoefu huu hutokeea mara mengi na huwa mbaya zaidi na kwa mda unaweza kutuhangaisha kuhusu la kufanya. Kwa wengi wetu tumejihisi kwamba maisha yetu hayana udhibiti na tunaeza zidiwa na hisia na uzoefu. Tunaeza kujilaumu au kujihisi ni kama tumepoteza thamini, shupavu na nguvu zetu. Inabidi tuelewe natuamini **kwamba dhuluma sio kosa letu na uponya unawezekana.**

Nia ya kijitabu hiki ni kutusaidia kutoa wamuzi tukiwa hatuna uhakika cha kufanya pamoja na tukusaidia kujihisi tukiwa na udhibiti zaidi. Sote tuna jawabu tofauti kwa uzoefu wetu na hatuko peke yetu. Uponya wetu utaanza hata kama kunamahangaiko na ugumu. Uta chukuwa mda.

Kumbuka kupumua – palipo pumuzi pana uhai – palipo uhai pana tumaini.

PalipoPumuzi Pana Uhai

Akili, mili na roho zetu zimeungana; kila moja inathiri nyingine. Kiumbe chetu chote chaweza letewa madhara tunapo pitia dhulma na unyanyasaji kwenye mahusiano yetu. Wakati kipande kimoja au zaidi kina patwa na madhara tunaisikia kila mahali. Tukianza kupona na kurekebisha sehemu moja vipande vyote vinaweza faidika.

Wakati tumeplatwa na madhara, kuzingatia kupumua kwetu kunaweza saidia sehemu za mchakato wa uponya wetu.

Ingiza pumuzi. Tunapo zingatia pumuzi yetu tunaweza fikiria kwa njia iliyo wazi zaidi na kudhibiti vitendo au mitikio yetu na kurejesha nishati yetu.

Kwa utaratibu na p-o-l-e p-o-l-e. Pumuzi iliyo na nguvu na inayo rejesha hukota na kuteremsha pumuzi kwenye mili yetu kutoka chini ya vitofu vyetu badala ya kutoka juu ya vifua vyetu. Itabidi tujaze tumbo zetu tukingiza pumuzi na kuitoa kwa utaratibu na p-o-l-e p-o-l-e.

Harakati + kupumua. Tuna pumua kwa unene tunapowacha kupumua, tuna legeza mabega na shingo na kutoa pumuzi na ukite. Harakati unapopumua ni muhimu kwa mtu wowote aliye pitia kiwewe. Inua mikono yako inapo ingiza pumuzi na uiteremushe unapo toa pumuzi. Kuigiza pumuzi kwa njia ya kawaida na kuitoa pole pole na kwa utaratibu husaidia kupunguza mvutano wowote na hutusaidia kujihisi kupiwepo kwa sasa.



Palipo Uhai Pana Tumaini

Tumaini ni nguvu ya maisha inayo tusaidia kuweza kuendelea. Tumaini inatusaidia kupona kwa urahisi zaidi kutokana na maumivu tunayo hisi tunapo pitia dhulma na unyanyasaji.

Tunapo pitia dhulma na unyanyasaji mara kwa mara tunaenza amini kwamba mazoea yetu ni ya kawaida. Tunaeza anza kuhisi kwamba hatuna udhibiti kwenye chaguo zetu.

Kurejesha au kudumisha udhibiti kwa fikira zetu, maamuzi yetu na vitendo vyetu inaeza tusaidia kujenga upya hisia za nishati na uhuru kutoka tamalaki na dhulma.

Tukipunguza mwendo tunaenza anza kufuta madhara au matokeo ya kiwewe cha dhulma. Kusikiliza, kufikiria, kuongea, kula na harakati ya utaratibu kuta tusaidia kutoa uamuzi mmoja kwa wakati wake.



Mazoezi ya kujitunza ya kila siku

Hatua ya muhimu tunayoweza chukuwa ni ya kujitunza kila siku.

Fadhilli – Tujihurumie sisi wenyewe.

Pumzika – Jaribu kulala masaa 6 hadi 8 kila usiku.

Pumua – Fanaya mazoezi ya kupumua kwa kina, kwa utaratibu na p-o-l-e p-o-l-e.

Maji – Kunywa maji na utumie maji ya kutosha siku nzima.

Faraja – Tukiweza, pata wakati wa kua na marafiki na familia wanao tukubali na kutusaidia na wanao tufurahisha.

Nafasi – Tutumia dakika tano kila siku tukifanya kitu kinacho turekebisha (kunywa kikombe cha chai, tumia mda wa kimya ukiwaza kuhusu kitu kizuri au tembea).

Dhulma ya nyumbani ni nini?

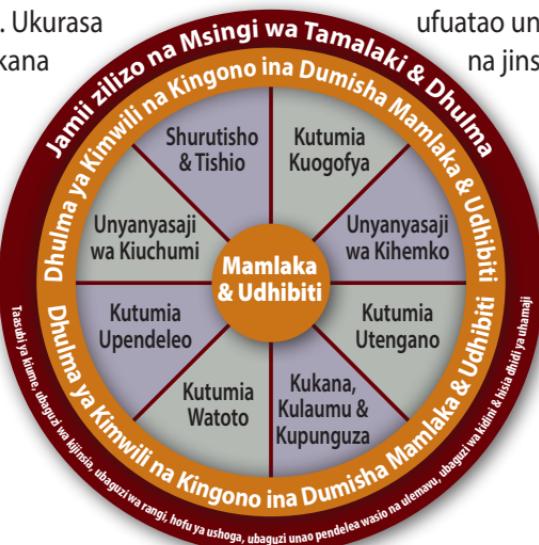
Dhulma ya nyumbani ni mtindo wa unyanyasaji ambapo mmoja wenu ana tumia udhibiti mwenzake kwenye mahusiano .

Dhulma ya nyumbani inaeza umiza ustawi wetu kijamii, kihemko, kidini na kimwili. Ina umiza afya yetu, uhuru wa kiuchumi na tunavyo lea. Sio kitu kinacho tokea mara moja na huzidi kuwa mbaya zaidi baada ya mda. Kuishi na uwoga kunatumiza kihemko na kimwili. Watu wana jukumu kwa chaguo zao za unyanyasaji. Mwenzio anae nyanyasa anaweza kataa alivyo fanya huku akipeana sababu au kutulaumu kwa yale waliyo fanya. Watu huchagua kuwa wajeuri. Sio dawa za kulevya, pombe, dini, mila au watu wengine wanao sababisha dhulma

Tunaweza anza kupona kutoka unyanyasaji kwa kuongea na mtu mwaminifu na kutafuta faraja yetu.

Mitindo ya Nguvu & Udhibiti

Hii ni njia moja ya kufukiria kuhusu uzoefu wetu wa dhulma ya nyumbani ambayo inaeza saidia. Mviringo mwekundu unaonyesha njia kwenye jamii au mila zetu zinazo unga mkono chaguo za udhibiti na unyanyasaji. Mviringo wa rangi ya machungwa unaonyesha jinsi watu wanavyo tumia vitisho vya dhulma za kimwili na kingono kutudhibiti. Hapo katikati pana mbinu ambazo ni kati ya mtindo wa tabia ambazo mwenzio wa dhulma anaeza tumia ili akazie nguvu na udhibiti juu yetu. Ukurasa ufuatao unaelezea jinsi na jinsi zinazo hisi.





Mbinu au Tabia za unyanyasaji za kawaida

Wenzetu wanaeza tumia:

Uwoga: Wanafanya tuogope kwa kutumia sauti, sura au matendo yao. Kuharibu vitu vyetu, kufichua jinsia yetu, kitambulisho cha kijinsia au mapambano ya afya ya kiakili au tishio la kuasiliana na ofisa wa uhamaji.

Unyanyasaji wa kihemko: Kudharau hisia, haki au maoni yetu; kukutukana, kutuambia kila mara kwamba tumekosea, kutotujali au kutufokea.

Utengano: Kututenga na familia, marafiki, kazi au mila zetu; kuzuia simu au kufuatilia barua pepe, kuzuia teknologia inayo tusaidia au kutuzuia kujifunza Kiingereza.

Kukataa, kulaumu, kupunguza: Kukanusha walivyo fanya na kutulaumu sisi au kutuambia kwamba haikuwa mbaya sana.

Kutumia watoto: Kututisha kwamba watachukuwa watoto wetu au waache familia; kuwaomba watoto watuchunge; au kutuchochea tupate mimba.



Kutumia upendeleo: Kuchukuwa mamlaka juu yetu kwa sababu wao ni wanaume au kutumia vitambulisho vingine kama utaifa, ujinsia, kitambulisho cha kijinsia, dini, ulemavu au hali ya kisheria ya Marekani.

Udhibiti ya kiuchumi: Kukataa kulipia bili, kutukataza kufanya kazi, kuchafua kazi zetu, kuwacha kazi yao na kujaribu kutudhibiti.

Kitambulisho /Kutisha: Kusema kwamba watatumiza, wata jiumiza au kuumiza mtu mwingine. Kuumiza wanyama wetu wa nyumbani. Kusema kwamba hawa jali ulemavu wetu. Kututisha na silaha, kutisha kwamba wata fichua hali yetu ya umahaji, kijinsia, kitambulisho cha kijinsia au kitambulisho kingine.

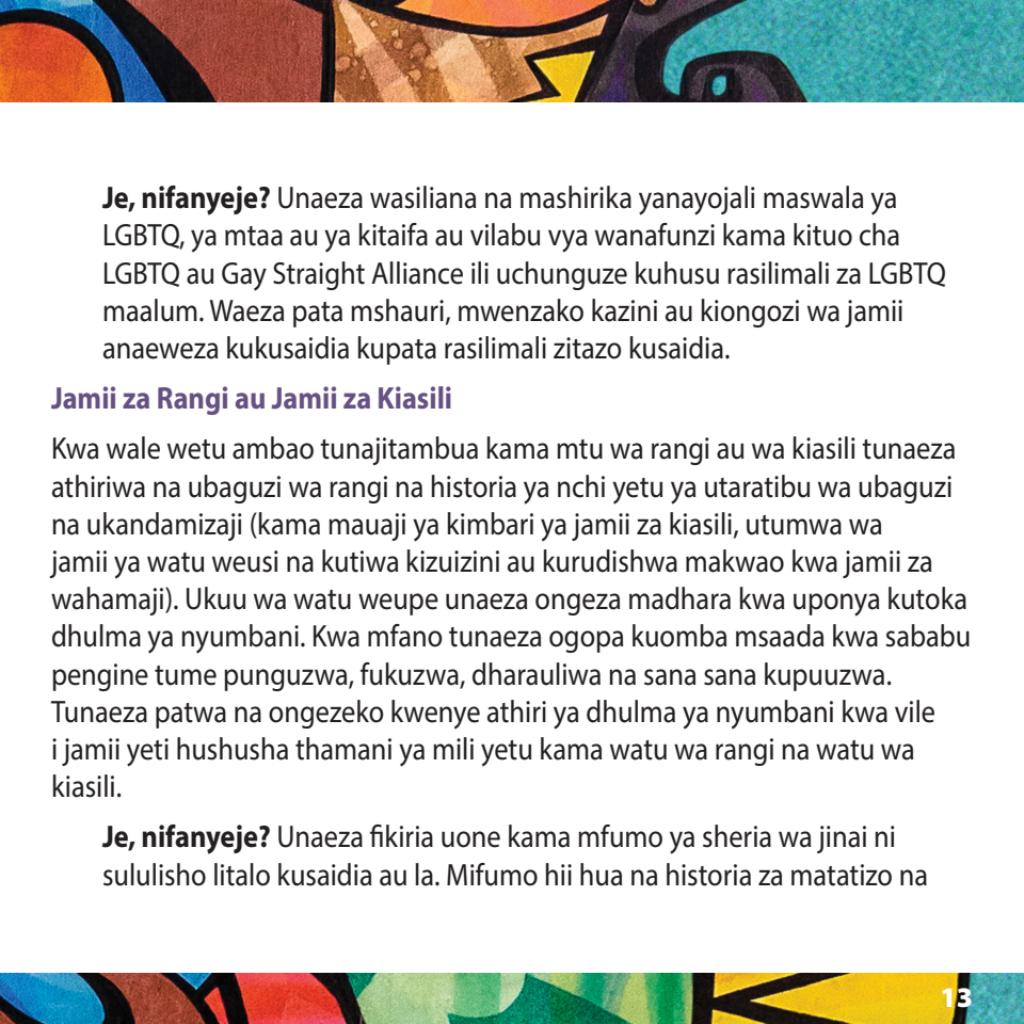


Jamii Maalum

Wengi wetu hupitia uzoefu wa ubaguzi na kutunzwa bila haki kwa sababu ya vitambulisho vyetu kama utaifa, jinsia, ujinsia, hali ya uhamaji au uwezo. Kama tunajitambua kama washirika wa mmoja au zaidi ya jamii hizi tunaenza pitia ongezeko ya uzoefu, wa ukweli na uwoja wa ukweli na mashaka kuhusu kutafuta msaada wa uzoefu wa dhulma ya nyumbani. Tunaeza tafuta marafiki au mtu mwaminifu kwenye mtandao au jamii inayo shirikia kwenye vitambulisho vyetu ambae anaeza kutusaidia kutafuta rasilimali za usalama na zinazo saidia zaidi. Kuna sehemu ya rasilimali uliyo kwenye mwisho wa broshua hii iliyo na nambari za simu za moja kwa moja pamoja na mashirika yanayo jitolea kutusadia kwa ukamilifu.

LGBTQ au watu wasio kubali kanuni

Kwa wale wetu ambao tunajitambua kama LGBTQ au wasio kubali kanuni tunaeza kuwa na uwoga wa kufichuliwa na mtu ambaye anatumiza kama hatuja jitozeka kwa kila mtu. Pia tunaeza kuwa na uwoga kwamba kutafuta msaada kunaeza fanya tuwe lengo la usumbufu au unyanyasaji. Watu wanao tuumiza wanaeza 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 kupata faraja kutoka kwao.



Je, nifanyeje? Unaeza wasiliana na mashirika yanayojali maswala ya LGBTQ, ya mtaa au ya kitaifa au vilabu vyanafunzi kama kituo cha LGBTQ au Gay Straight Alliance ili uchunguze kuhusu rasilimali za LGBTQ maalum. Waeza pata mshauri, mwenzako kazini au kiongozi wa jamii anaeweza kukusaidia kupata rasilimali zitazo 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 kwa uponya kutoka dhulma ya nyumbani. Kwa mfano tunaeza ogopa kuomba msaada kwa sababu pengine tume punguzwa, fukuzwa, dharauliwa na sana sana kupuuzwa. Tunaeza patwa na ongezeko kwenye athiri ya dhulma ya nyumbani kwa vile i jamii yeti hushusha thamani ya mili yetu kama watu wa rangi na watu wa kiasili.

Je, nifanyeje? Unaeza fikiria uone kama mfumo ya sheria wa jinai ni sululisho litalo kusaidia au la. Mifumo hii hua na historia za matatizo na



ina athiri jamii zetu. Watu binafsi pamoja na viongozi wa jamii yako ambao wanahusiana na uzoefu wako wanaeza kukusaidia kwa njia ya ubora na kukutafutia rasilimali zitazo kusaidia.

Watu binafsi wasio na hali ya kisheria ya Marekani au wapokeaji wa DACA

Kama hatuna hali ya kihalali ya uhamaji ya Marekani au tukiwa wapokeaji wa DACA tunaweza kosa kupiga repoti ya unyanyasaji kwenye serikali au kutafuta msaada kwa kuogopa kufukuzwa nchini. Pia tunaweza ogopa kuwalishwa wafanyakazi shulenii au wanajamii wengine kwa sababu habari yako inaweza sababisha upelelezi ambao unaeza sababisha wewe au mtu mwingine anaekudhuru afukuzwe nchini kama mmoja au mwingine hana hali inayo kubaliwa kisheria Marekani.

Je, nifanyeje? Ongezeko la sera za kutekeleza uhamaji limesababisha ongezeko la uwoga wa kuasiliiana na wetelekezaji wa sheria. Ukiwa na mashaka haya, wasiliiana na wakili wa uhamaji au mtu aliye na liseni ya kuelewa zaidi athiri ya hali yako unapo tafuta msaada wa kupona kutohata na dhulma ya nyumbani. Pia unaweza ambatana na mwanajamii au mwanafamilia mwaminifu ambaye atakusaidia kupitia mifumo ambazo



haujisikii ukiwa salama kupitia peke yako. Tafadhali angalia ukurasa wa rasilimali uliyo nyuma ya kijitabu hiki kwa habari kuhusu rasilimali za gharama nafuu au bila malipo hapa Idaho.

Jamii za Waislamu

Kwa wale wetu walio waislamu tunaweza hisia haya zaidi, hatia, au kujilaumu kutokana na kutoelewa vizuri mifumo ya imani yetu au ubaguzi ambao jamii zetu hupitia. Hii yaweza tusababisha tuwe na wasiwasi kuhusu siku zijazo au maamuzi kuhusu ndoa na familia. Jamii zetu za kidini zinaeza tusaidia na pia zaweza pambana katuonyesha njia za kutusaidia. Wengine wetu wanaeza patia huruma na kwa bahati mbaya wengine wetu wanaeza patia 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 waweze kuelewa kwamba kuna kanuni kadhaa za Kiislamu zinazo saidia nusura. Pia kuna rasilimali kwenye mtandao zilizo undwa na jamii ya waislamu ambazo zinaweza kukusaidia kushikilia imani yako kama njia ya uponya.

Walio na Ulemavu au Walio Viziwi au wana Ungumu wa Kusikia

Tukiwa na ulemavu wa kimwili, kiakili, wa kutambua au kielimu au tukiwa viziwi au tuna ungumu wa kusikia tunaweza tumia vifaa vyaa kusaidia au kutegemea wengine ilikutimiza kiasi au mengi ya mahitaji yetu ya msingi. Tukumizwa na mtu anaye tuhudumia kibinafsi haja zetu za kila siku au vifaa vyaa kusaidia zinaeza tumiwa kama mbinu ya kutulazimisha na kutudhibiti au kutukomesha kuomba msaada. Tunaeza jihisi tukiwa na aibu kwa kuamini mtu anaye kutuumiza. Pia tunaeza patwa na vizuizi vyaa kuomba msaada kulingana na mitazamo watu kuhusu walemvu kama sisi.

Je, nifanyeje? Unaesa pata msaada kutoka mashirika ya walemvu au viziwi na walio na ungumu wa kusikia kama Center for Independent Living au mashirika ya uhifadhi na utetezi, kama DisAbility Rights Idaho. Mashirika haya yana weza kukusaidia kukutetea kwa kujitolea uamuzi na kuongeza usalama wako.

Chaguo kuhusu usalama wetu

Chaguo kuhusu usalama ni mgumu. Tunaeza fikiria kuhusu uhatari wa madhara ya kimwili na kihemko, kibinafsi, watoto, usalama wa wanafamilia au marafiki, njia ya kupata rasilimali za kifedha au ya kiroho au imani ya kidini. Tunaeza fikiria kuhusu kupoteza uhusiano na uhatari kama kukamatwa kuta tokea, kuzuizini kitatokea au kama hali yetu ya uhamaji ita chunguzwa zaidi. Tunaeza kuwa na chanagamoto zingine kama za nyumba, ulemavu au hali ya uhamaji usiyo halali.

Wengine wetu wanao uzoefu wa unyanyasaji huendela kuwasiliana na yule ambaye anatumiza. Tunaeza bakia kwenye uhusiano huo kwa sababu kuondoka kunaeza tatiza maisha yetu zaidi, na pengine hatuna rasilimali za kuondoka au bado tuna hisia za zile sehemu nzuri za uhusiano. Tunaeza jiuliza kama kuondoka kutakuwa afadhali au kubaya zaidi kwetu na kwa watoto wetu.

Sisi ndio wataalam wa maisha yetu. Tunajua jinsi ya kuchagua kulingana na uhatari tunao pambana nao. Haijalishi kama chaguo ni la kuondoka au kubaki, mtetezi kwenye jamii au kipindi cha dhlulma ya nyumbani au ya kikabilaa anaeza tusaidia kutoa uamuzi kuhusu usalama wetu, haja zetu za msingi, na mashaka yoyote au uhatari tulio nao. Watetezi huelewa kwamba kuondoka hakuwezekani kila mara au pengine hatutaki kuondoka.

Uhatari wa madhara ya siku za usoni

Dhulma ya nyumbani huwa ni hatari wa kila wakati na tumeona kwamba kuna tabia zingine zinazo ongeza uhatari kwetu wa madhara makali. Ni kweli hakuna njia ya kutabiri tabia lakini zifuatazo ni ishara za ilani za ongezeko ya uhatari kwenye uhusiano na **sababu zilizo na rangi nyekundu** ni ishara za ongezeko kwa uhatari wa kifo:

1. Historia ya dhulma ya nyumbani ambaye ni pamoja na **ngono ya kulazimishwa, jaribio la kunyongwa kwa sasa au unyanyasaji wa kimwili wakati wa uja uzito.**
2. Tisho kwamba atakuuwa au atauwa watoto wowote au wengine tunaojali kama wazazi, marifiki, na ni pamoja na **harakati ya silaha kama tisho.**
3. TTisho kwamba mnyanyasaji atajiuia.
4. **Kuachana kwa uhusiano** kwa hivi karibuni au kuacha kazi.
5. Tabia za majinuni, kudhibiti au kulazimisha, kama kufuatilia kila kitu unacho fanya na kila mahali uendapo au **kumiliki zaidi** au **kunyemelea.**
6. Mawasiliano na polisi kuhusu dhulma za nyumbani au tabia zingine za uhalifu.
7. Mnyanyasaji kutumia pombe kupindukia au dawa za kulevyia.

Ukiwa umeona moja au zaidi ya tabia hizi kwenye uhusaino wenu mtetezi anaeza kukusaidia utoe uamuzi kuhusu usalama wako.

Familia zetu

Tunaeza kuwa tuna watoto, watoto wa kambo, wadogo wetu, au wanandugu wa jamii ambao tuna wajali na ambao wamesha umizwa na dhulma ya nyumbani. Tunaeza kuwa na ambatano la nguvu na upendo na watoto wetu ili kuwasaidia wapone na wabakie wakiwa salama. Kila kitu tunacho fanya cha kuwalinda na kuwa saidia ni muhimu kwa afya, usalama na siko za usoni zao.

Utaratibu unaweza kuwa uponya kwa watoto wetu. Dhulma ya nyumbani huumiza hisia za usalama usalama wa watoto wetu. Tunaeza wasaidia kwa kuwajulisha jinsi ya kufikiria, mahali tutakuwepo na wakati tutakapo rudi. Vitu kama kupata usingizi wa kutosha, mazoezi ya kimwili na chakula cha afya vita wasaidia watoto wetu kupona.

Tuko muhimu maishani ya watoto wetu. Tunaeza jitahidi kila siku kuwalinda, kuwa imara, kuwapenda na kuwaelewa. Tukiwepo kuwasikiliza na kujua mahitaji yao tuna wasaidie kukomaa wakiwa na nguvu na afya.

Watoto wetu wanahitaji msaada wa kihemko. Hatuwezi fanya kila kitu pekeyetu lakini tunaeza waunganisha na sehemu na watu wa usalama na usaidizi nje ya nyumba. Vitu kama shule, shuguli za kiimani, michezo, shuguli za kilabu au vipindi vya baada ya shule zinaeza saidia. Wanafamilia na marafiki



wetu wanaeza kutuunga mkono kwa njia kubwa. Mara kwa mara tunaeza tafuta vikundi nya ushauri au faraja za watoto, vijana na sisi wenyewe. Vipindi nya jamii au kikabila nya dhulma ya nyumbani vinaeza kutusaidia kutafuta hiari zaidi.

Tuna hitaji kujitunza pia. Afya yetu ya kimwili, kihekmo, kiakili na kiroho husaidia watoto wetu. Tunapo jitunza sisi wenyewe huwa tuna nguvu zaidi ya kuwafurahia na kuwepo ili tuwasaidia.

Kuwa chanya husaidia watoto wetu. Watoto wetu huwa na maisha ya ubora wakiwa wana hisia nzuri wao wenyewe. Wataongeza maarifa yao kupitia kucheza, kazi za nyumbani, shule na shuguli zingine. Tunaеza kumbuka kuwajulisha wanapo fanya vizuri, ni kwanini wao ni waajabu, na jinsi tunavyo wapenda. Tukiwakumbatia na kuwaguza kwa njia zingine wanazo penda, wanapo penda, pia ni baadhi ya uponya.

Watoto wetu wanaeza kuwa na wakati mgumu kwa sababu ya dhulma. Ni sawa tukiomba msaada tunapo uhitaji na kujuwa kwamba tumaini, uponya na ushupavu uko karibu.



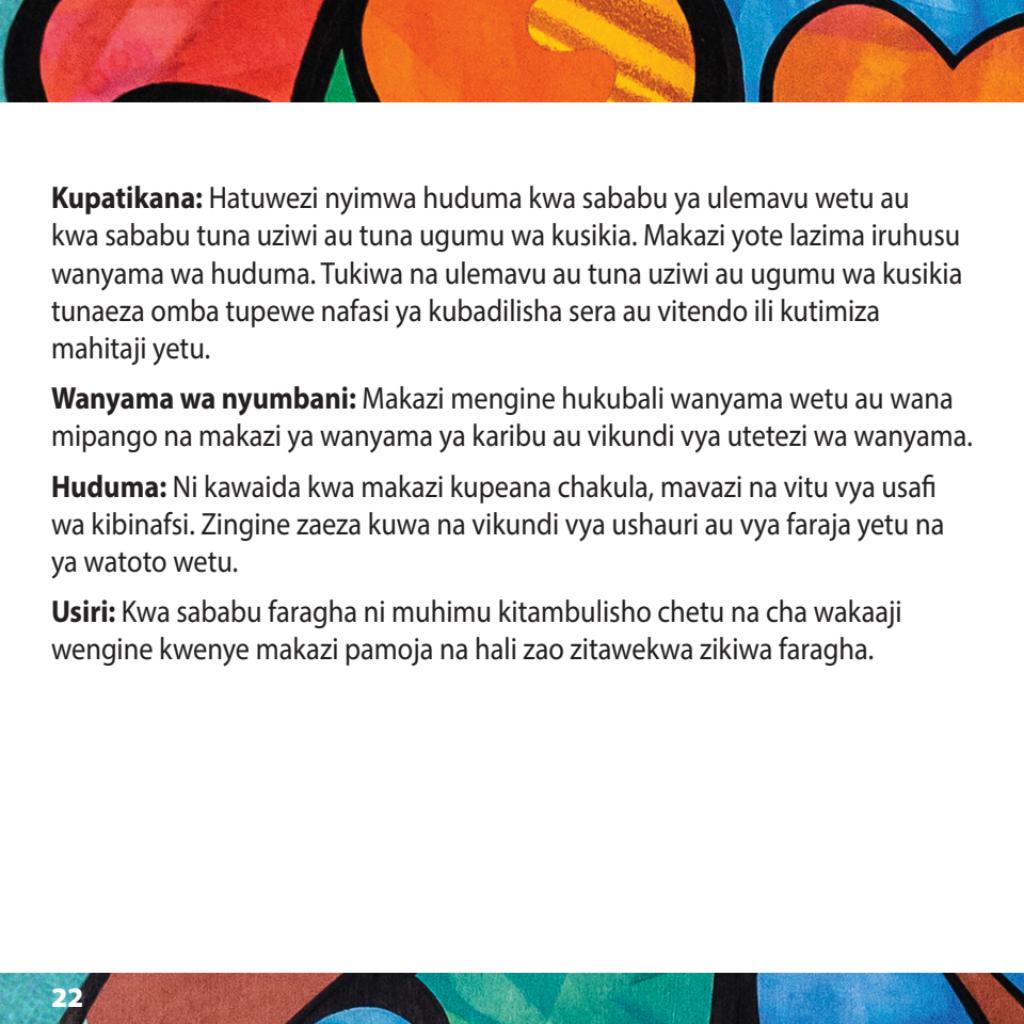
Mahitaji yetu ya nyumba

Vipindi nya dhulma ya nyumbani nya jamii na kikabila zaeza kutusaidia na nyumba za dharura kwa mda mfupi na vipindi vingine zaeza kuwa njia ya kupata fedha za kusaidia kulipia kodi ya nyumba, nyumba za mpito na/au nyumba za mda mrefu.

Nyumba za mda mfupi – Makazi ya dharura

Makazi: Makazi yana kikomo cha wakati. Hakuna malipo kwa kuishi hapo. Mengi yana vyumba nya kulala ambavyo walionusurika wanashiriki na wengine kama wao pamoja na jikoni, maeneo ya kawaida na/au bafu. Familia hushiriki kwenye chumba pamoja.

Watoto: Makazi yameandilia watoto wetu lakini wanaeza letu vitu vyao nya kuchezza wanavyo penda pamoja na blanketi. Makazi mengi hayana sehemu za kuchunga watoto kwa hivyo ni jukumu letu kuandaa mpango wa kuchunga watoto.



Kupatikana: Hatuwezi nyimwa huduma kwa sababu ya ulemavu wetu au kwa sababu tuna uziwi au tuna ugumu wa kusikia. Makazi yote lazima iruhusu wanyama wa huduma. Tukiwa na ulemavu au tuna uziwi au ugumu wa kusikia tunaeza omba tupewe nafasi ya kubadilisha sera au vitendo ili kutimiza mahitaji yetu.

Wanyama wa nyumbani: Makazi mengine hukubali wanyama wetu au wana mipango na makazi ya wanyama ya karibu au vikundi vyta utetezi wa wanyama.

Huduma: Ni kawaida kwa makazi kupeana chakula, mavazi na vitu vyta usafi wa kibinafsi. Zingine zaeza kuwa na vikundi vyta ushauri au vyta faraja yetu na ya watoto wetu.

Usiri: Kwa sababu faragha ni muhimu kitambulisho chetu na cha wakaaji wengine kwenye makazi pamoja na hali zao zitawekwa zikiwa faragha.

Chaguo kuhusu Amri za Kiraia na za Uhalifu za Uhifadhi

Mifumo ya kisheria za kiraia na kijinias zina aina mbili za amri. Hakuna mmoja wetu ambaye atahitaji kuchagua kati ya hiari hizi lakini mtetezi wa kipindi cha jamii au cha kikabila cha dhulma ya nyumbani anaeza kutusaidia kwa harakati hii.

Amri za Uhifadhi za Kiraia (CPO) – Hakuna malipo kwa kujaza ombi la amri ya uhifadhi na hakuna haja ya kutumia wakili. Makaratasi ya amri ya uhifadhi wa kiraia yana patikana kwenye ofisi ya karani wa mahakama ilio mtaani wako. Fomu hii pia inatatikana kwa Idaho.tylerhost.net/SRL/.

Simu ya ushauri kuhusu dhulma ya nyumbani ya Idaho pia ni rasilimali inayo patikana ili kusaidia kuelewa amri za uhifadhi wa kiraia – 1-877-500-2980.

Amri za Uhalifu za Kutowalisiana (NCO) – kama kuna kesi ya uhalifu inayo endelea hakimu kwa kawaida atatia sahihi kwenye amri ya kuto wasiliana inayo lazimisha anaye tumia dhulma (mshtakiwa wa kesi) akae mbali na asiwasumbue wale wetu wanao pitia dhulma. Kwa wale wetu walio na amri hiyo tunaeza omnia mahakama iibadilishe au iitowe. Amri za uhalifu za kutowasiliana zinatumika tu kama kuna kesi inayo endelea (kwa hivyo mashitaka yakiachiliwa amri pia ita achiliwa).



Uhamaji – Kwa wale wetu ambao hatuna hali ya kuwa hapa Marekani kwa njia ya halali wanaeza wasiliana na wakili au mtu ambaye amepewa liseni na Bureau of Immigration Accreditation (BIA) (jihadhari wenyewe kashfa) ilituelewe zaidi fahamu za hali yetu ya uhamaji tunapo tafuta usaidizi kutokana na uhusiano wa unyanyasaji na/au kutambua urekebishaji unaoweza patikana wa uhamaji halali.

Watoa Huduma kwenye Jamii Zetu

Kuna aina tofauti za watoa huduma kwenye jamii au mashirika ya serikali yanayo saidia watao wanao pitia dhulma ya nyumbani.

Kila moja ya watalum wana kazi tofauti, mielekezo ya maadili na mahitaji kuhusu usiri. Wale katika yetu wanao shugulikiwa na watu hawa tunaeza **wauliza watuelezee kazi zao na mipaka ya usiri wao.**

- Watetezi wa dhulma ya nyumbani wameajiriwa na vipindi vya jamii na vya kikabila vya dhulma ya nyumbani.
- Watalam wa afya ya kiakili (washauri au wafanyakazi wa jamii) wanao fanya kazi kibinafsi au wanao ajiriwa na kipindi cha dhulma ya nyumbani.
- Waratibu wa washahidi wa wateswa wanao ajiriwa na watekelejazi wa sheria au waendesha mashtaka.
- Waratibu wa mahakama ya dhulma ya nyumbani walio ajiriwa na mfumo wa mahakama.
- Wakili wa kiraia wanao fanya kazi kibinafsi au pamoja na Idaho Legal Aid Services au waendesha mashtaka walio ajiriwa na serikali ya mji au ya kato.
- Mashirika ya kimila au ya swala maalum wanaeza pata njia ya kupitia na rasilimali maalum kulingana na mila/ukabilia wa mtu au kitambulisho kingine.
- Mashirika ya kutetea ulemavu yanaeza toa msadaa wa kiteknologia au rasilimali maalum kulingana na ulemavu wa mtu.

Huduma kwenye vipindi vyetu vya dhulma ya nyumbani

Watetezi kwenye vipindi vya dhulma ya nyumbani vya jamii au vya kikabila kwa kawaida hupeana huduma hizi:

Habari za kutusaidia kuelewa haki zetu na chaguo, jinsi ya kupona kutoka kiwewe pamoja na mizizi inayo sababisha dhulma.

Mpango wa usalama ili tueza kuamua cha kufanya ilikujiepusha madhara kadiri iwezekanavyo..

Kuongeza ujuzi wa kukabiliana, kupambana na hisia za nguvu, kusuluuhisha shida, kuambatana na watoto wako na kuweza kupata rasilimali.

Kutia moyo kwa kuelewa, kuheshimu na kukumbatia ukweli wa mila tofauti na mazoea.

Vikundi vya ushauri au vya faraja kwetu na kwa watoto wetu ili tuelewe zaidi na tupone kutoka kiwewe..



Kutunganisha na rasilimali za jamii pamoja na manufaa ya serikali ambayo unastahili, harakati za mahakama, huduma za kuhifadhi watoto, vifaa vyta teknologia vyta kusaidia wale wetu walio na ulemavu, huduma ya afya, mahitaji ya afya ya uzazi, unafuu wa uhamaji, nyumba, rasilimali za kazi na zaidi.

Kutambua faraja na ambatano za jamii kama familia, jamii na mitando ya msaada wa jamii..

Kukuza mabadiliko ya kijamii ili kuhimiza tabia au kanuni za jamii ili kukatiza dhulma dhidi ya wasichana na wanawake na watu wanao kandamizwa kijinsia.

Dhulma ya Kijinsia Hutokea Kwa nini

Dhulma ya kijinsia ni shida kwenye jamii yetu inayo athiri jamii zetu. Dhulma ya kijinsia huwa pamoja na dhulma ya nyumbani, shambulio la kingono, kunyemelea na usafirishaji wa kijinsia. Ni kweli kwamba sote tunaumizwa na dhumla ya kijinsia - lakini wasichana, wanawake na watu walio kandamizwa kijinsia ndio wanaumia zaidi.

Dhulma ya kijinsia ni tokeo la kawaida kwa sababu ya imani za kitamaduni pamoja na yale ambayo tunafikiria ni "kawaida" au "inatikitiwa". Kwenye mila zetu, wanaume hupewa thamini na madaraka zaidi kushinda jinsia zingine. Hii husababisha idadi kubwa ya dhulma ya kijinsia.

Dhulma ya kijinsia haipatikani ikiwi pekeyake. Dhulma ya kijinsia hutiwa nguvu na vikosi vikabwa au **mifumo ya ukandamizaji** kama taasubi ya kiume ambayo kuchukuwa mamlaka na hudhuru washichana na wanawake. Mifumo ya ukandamizaji ndio njia ambazo historia, mila, imani, desturi za kitaasisi na sera huingiliana na kuhakikisha cheo au mamlaka juu ya wengine.

Jamii zetu hukadirisha vyeo au huthamini binadamu kulingana ya vitambulisho kama jinsia, utaifai, asili ya kitaifa, tabaka, ujinsia, uwemo, uhamaji au hali ya ukimbizi. Huwapa binadamu vyeo vya kuunga mkono **mamlaka pamoja na upendeleo** wa vikundi vingine vya watu viwe na mamlaka juu ya wengine.

Watu binafsi hawa tendi wakiwa wamejitenga ila husawishwa na watu wengine, miundo ya kijamii na jamii yetu

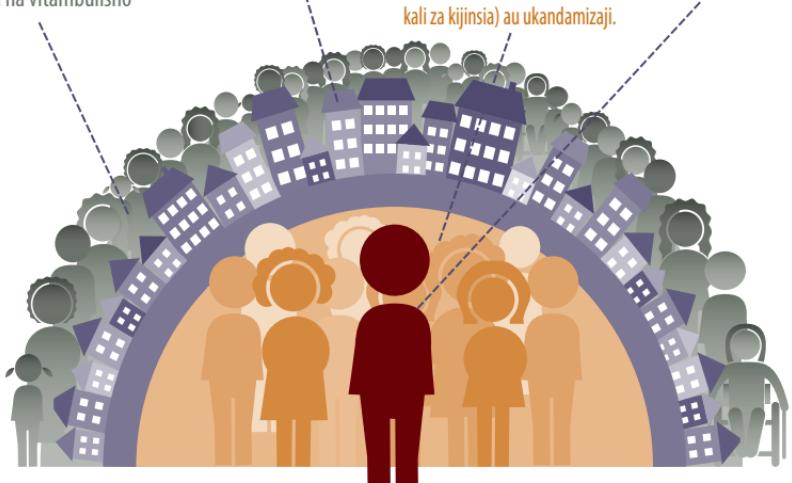
Utaratibu wa Ukandamizaji kama Taasubi ya Kiume –

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

Miundo ya Serikali, Dini na Jamii – Yaeza elimisha na kutekeleza ukandamizi na tamalaki.

**Familia, Marafiki na
Wenzao –** Hutusawishi
kuitikia ubaguzi (kama
“wawulana ni wawulana tu” =
ujinsia), ukosefu wa usawa (kami
“Kama wasichana wangelifanya
kama wanawake mambo kama
haya hayagetokea” = jukumu
kali za kijinsia) au ukandamizaji.

Watu binafsi – Wanaeza chagua kutumia dhulma iliyo chocewa na kuimarishwa na mfumo wa nguvu wa mamlaka na tamalaki.



Kuelekea Ustawi

Hizi ni njia ambazo sote tunaweza songa kutoka kunusurika hadi ustawi:

Upana. Kupumua, kupata mda wa kuwaza kwa kimya au kutafakari, au kuwa kwenye maumbile ni njia zinazo ongeza ufahamu ili tuone vitu vilivyo kwa wakati huo.

Mtando wa Nguvu wa Kijamii. Ni muhimu kwa nyakati za baala kuwa tumezingirwa na watu wanao tujali na kutuunga mkono. Huku ikiwa kwamba kuongea na mpendwa, wanafamilia au rafiki hakuta maliza shida zetu kuna turuhusu kushirikia hisia zetu, kupata maoni mazuri na kupata suluhisho zinazo wezekana.

Kuwa na tumaini. Kukaa chanya kunaeza kuwa kugumu lakini kudumisha tumaini ni muhimu kwa ustahimili wetu. Hii sio kusema kwamba tuna puuza shida yetu ila inamaanisha kwamba kurejea nyuma ni kwa mda huwo tu na kwamba tunao ujuzi wa kuendelea mbele.

Kitendo Kimoja Kidogo. Hatuwezi fanya kila kitu kwa wakati mmoja lakini tunaeza lenga sehemu ya maisha iliyo muhimu kwetu na kufanya kitendo kimoja kidogo. Kufikiria kuhusu changamoto tunazo pambana nazo yaeza kutusaidia kutayarisha mpango. Hatua ndogo zinaeza fanya tumaini upya!



Maisha Yetu Yana Maana! Tunaeza tafuta njia ya kujihusisha na jamii yetu, kubaki tukiwa tume ambatana au kuchunguza kiroho, kusherekea mila na utamaduni au kushiriki kwenye shunguli zilizo za maana kwetu.

Kwa wale wetu ambao wame pitia dhulma au unyanyasaji tunapenda kushiriki kwenye jamii zetu mara kwa mara ili kukomesha dhulma ya kijinsia. Hizi ni njia wengine wetu wanatumia kuleta tofauti kwenye jamii:

- Kuonyesha uzoefu wetu kupitia sanaa, upigaji wa picha au kucheza densi.
- Kujifunza zaidi kuhusu ufeministi – Itikadi ya usawa wa kijamii, kiuchumi na kisiasa kati ya jinsia zote. Soma waandishi kama bell hooks au tazama TED Talk ya Chimamanda Ngozi Adichie “We Should All be Feminists.”
- Kutetea usawa wa kijinsia. Idaho inaweza na itabidi ifanye ubora zaidi. Kwenye ustadi wa kitaifa wa hivi karibuni ulio fanywa na Institute for Women’s Policy Research, “Status of Women in the States: 2015” Idaho ilikuwa nambari 50 kwa jumla kuhusu hali ya wanawake.

Kamusi

Teknologia ya Kusaidia – Vifaa ambavyo watu walio na ulemavu hutumia kufanya vitu ambazo bila kuvitumia zaweza watatiza au havita wezekana.

Shurutisha – Kulazimisha mtu afanya kitu kwa nguvu au kwa vitisho.

Wezesha – Desturi ya kuongeza jinsi ya kujitambua, kuongeza fahamu na kujenga imani.

Usawa – Kila mtu anapokea anacho hitaji badala ya usawa iliawewe kustawi kwa kuzingatia mazoea ambayo kila mtu amepitia.

Ukombozi – Kuwa kwenye hali isiyo dhibitiwa au kutawalwa na kani kutoka nje.

Oppression – Exercise of power and domination over another.

Taasubi ya Kiume – Mfumo wa jamii ambapo wanaume ndio walio na mamlaka na huzuia kwa kutoka wamawake.

Marekebisho – **Kutia nguvu, afya na ufahama upya.**

Kanuni za jamii – Tabia na imani zinazo thaminiwa na kutiwa nguvu kwenye jamii.

Utaratibu wa Ukandamizaji – Ukandamizaji umejengwa kati ya taasisi kama serikali na mifumo ya elimu na hupa nguvu na vyeo vyta utawala kwa vikundi vingine vyta watu juu ya vikundi vyta watu wengine. Mifumo ya ukandamizaji imejengwa ili ieleweke kama kanuni kwenye jamii zetu.

Simu za Moja kwa Moja za Kitaifa

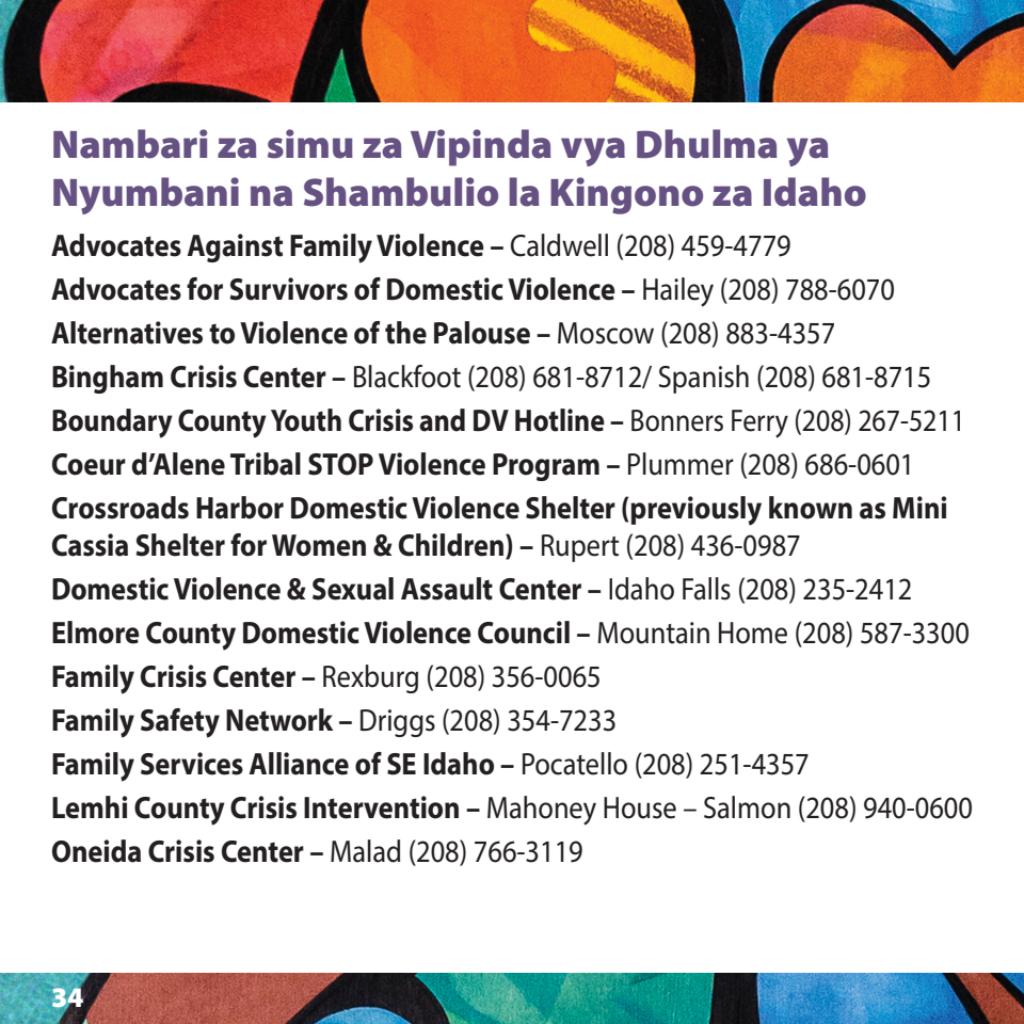
Simu ya moja kwa moja ya kitaifa ya dhulma ya nyumbani: 1-800-799-SAFE (7233) au 1-800-787- 3224 (TTY nambari ya viziwi/ matatizo ya kusikia). Msaada wa kisiri bila malipo 24/7 kwa wateswa wa dhulma ya nyumbani. Ya lugha nyingi ya yaweza kukunganisha na kipindi kinachoweza kukusadia kilicho kwenye mtaa wako .

Laini ya kusadia kwa lugha mbili ya Casa de Esperanza, Mfumo wa Kilatini wa Kitaifa: 1-651-772-1611 au www.casadeesperanza.org; www.nationallatinonetwork.org Laini ya msaada wa dhulma ya nyumbani kwa lugha mbili ya Kihispani ya masaa 24 pamoja na mtandao wa orodha ya mpagilio ya rasilimali ili kupata mashirika yaliyo andaliwa kusaidia watu binafsi. Habari kwenye mtandao inapatikana kwa lugha ya Kihispani.

Laina ya msaada ya Strong Hearts Native: 1-844-7NATIVE (1-844-762-8483)
Hufunguliwa saa 7 a.m. hadi 10 p.m. CST, siku 7 kwa wiki..

Kituo cha Kitaifa cha Rasilimali za Usafirishaji wa Binadamu: 1-888-373-7888 au www.traffickingresourcecenter.org. Wako tayari kupokea simu kutoka mahali popote nchini, 24/7. Zaidi ya lugha 200.

RAINN (Mfumo wa Kubaka, Unyanyasaji, Ngono ya Maherimu): 1-800-656-HOPE (4673) au www.rainn.org. Msaada wa bila malipo, wa usiri masaa 24/7 kwa wateswa wa shambulio la kingono. Laini hii ya moja kwa moja itakuunganisha na kipindi cha mtaa kinacho weza kukusaidia. RAINN ina lugha mbali mbali kwenye simu na mtandao wa RAINN una kipengele cha “kuongea” ambacho unaweza tumia kuongea na mtetezi.



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

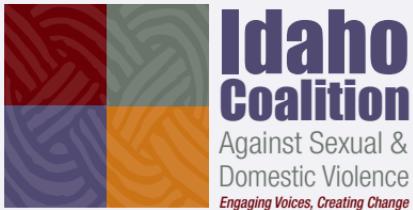
**'Úuyit Kímti Program (New Beginnings) (formally known as the Nez Perce
Tribe Women's Outreach Program)** – Lapwai (208) 621-4778

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

Kama unyanyasaji ulitokea kwenye chuo au unathiri uwezo wako wakuangazia
masomo yako au kuweza fikia tukio za shule/majengo wasiliana na kipindi cha
shule yenu cha nusra wa shambulio la kingono.



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.