

JE, UNAENDELEA KUISHI NYUMBANI NA WOTE WAWILI KWA PAMOJA MNATAFUTA MSAADA, AU UNAAMUA KUONDOKA?

Kwa uamuzi wako wowote ule, jua kwamba unaweza kuomba msaada na maana hiyo hupo peke yako, hata kama unamtegemea mtu mwingine, kwa mfano wakati huna kipato chako binafsi au huna kibali cha makazi.

Kama umeamua kubaki nyumbani, basi usijitenge.

- Zungumza na watu wanaokuzunguka (jirani, rafiki, ndugu) na wataalamu wa mambo ya jamii waweze kukusaidia wewe na mwenzi wako.
- Weka karibu namba muhimu za simu, Piga kelele 'Help' au 'au secours' au piga namba 112 kama kuna vurugu kubwa.
- Amua na kupanga utakimbilia wapi muda vurugu zikianza tena.
- Jadiliana na watu wanaokuzunguka ni ishara gani utawapa ukiwa kwenye hatari.
- Ongea na daktari wako. Akuandikie cheti kuhusu michubuko na majeraha uliyopata, hali ya saikolojia yako na muda ambao ulikuwa huwezi kufanya kazi, hata kama ulikuwa hujaajiriwa. Daktari wako atakutunzia siri. Weka nyaraka hizo sehemu salama, baadaye zinaweza kutumika kama ushahidi utakapotakiwa kumwacha mwenzi wako kwa muda fulani au moja kwa moja.

Kwa maelezo zaidi angalia kwenye tovuti:
<http://igvm-iefh.belgium.be/>

Jaza katika fomu hii, ikate na weka katika pochini ili kwamba uwe na namba za muhimu za simu muda wote katika pochini yako.

WAVEZA KWENDA WAPI?

Mathilde Ekila Bothale: **0485/41.40.92**

Collectif des femmes – M. Santos Mwana Nteba: **010/47.92.84**

Mapokezi ya simu: **106/107**

Watu unaowaamini:

Daktari wako:

Ofisi ya polisi ya eneo:

Kwa mawasilano ya haraka: **112**, + piga kelele 'hulp' au 'au secours'.

KAMA UNAAMUA KUONDOKA, BASI CHUKUA TAHADHARI.

- Mtafute mtu ambaye unamwamini, ambaye anaweza kukupa msaada wa lazima na kukusaidia.
- Chukua fotokopi za nyaraka muhimu (cheti cha ndoa, kadi ya bima ya afya, kitambulisho, karatasi za malipo ya mishahara na ruzuku za kutunza watoto, fotokopi za nyaraka zinazoonyesha kwamba unamiliki mali kama unamiliki, akaunti ya benki, namba ya akaunti, rehani za mikopo. Weka namba za simu za muhimu karibu na wewe na uwe na funguo zaidi ya moja.
- Jaribu kuhifadhi baadhi ya nguo, hela na kama inawezekana dawa kwa ajili yako na watoto katika sehemu salama au kwa mtu ambaye unaweza kumwamini.
- Jaribu kuondoa mamlaka yote ya mwenzi wako katika akaunti ya benki yako au fungua akaunti yako mwenyewe.
- Kwanza, fikiria jinsi utakavyoondoka hapo nyumbani salama na hakikisha unatafuta makazi salama kwa ajili yako na watoto. Kama huwezi kwenda kwa ndugu yako au rafiki yako, basi nenda katika vituo vya wakimbizi au vituo vya majanga.
- Kama huna kipato au una kipato kidogo unaweza kwenda kuomba msaada wa fedha katika CPAS.
- Kwa hali yoyote ya kifedha uliyonayo unaweza kupata mwanasheria.
- Omba hati ya matibabu kwa daktari wako au katika hospitali, ambayo inathibitisha kwamba wewe ni muhanga wa unyanyasaji wa kijinsia, au chukua hati ya kuruhusiwa hospitalini. Ni vitu vya muhimu vya ushahidi vinavyoweza kukusaidia kupata haki zako mahakamani.
- Nenda katika kituo cha polisi kutoa taarifa kuhusu kunyanyaswa kwako, fungua faili la malalamiko juu ya mtuhumiwa kama inawezekana na waambie polisi kwamba umeondoka nyumbani.
- Elewa kwamba sheria inakupa wewe uwezekano wa kuondoka katika nyumba bila kupoteza haki zako, uwe umeolewa au hujaolewa. Utabaki na haki zako juu ya watoto, nyumba na mali.



RUE ERNEST BLEROTSTRAAT 1 • LOCAL/LOKAAL 2031
BRUXELLES/ BRUSSEL 1070

SWAHILI/SWAHILI

skinn.be

VUNJA UKIMYA KABLA HUJAJIUMIZA MWENYEWWE



UNYANYASAJI WA KIJINSIA BAINA YA WENZU

Zungumzeni kuhusu
Unyanyasaji wa kijinsia

*Haupo
peke yako
katika janga
hili*

.be

Responsible publisher: Michiel Pasteel, Rue Ernest Blerotstraat 1 - 1070 Bruxelles/Brussel

HII INAHUSU NINI? INAHUSU UNYANYASAJI WA KIJINSIA BAINA YA WENZI.

Wanawake wengi, lakini hata wanaume, wanaishi siku hadi siku na maumivu na woga katika mahusiano yao. Aibu, matusi, lawama na kulaani,... Unaumizwa moyoni. Unahisi kubezwa na kudunishwa

Kupigwa makofi, kujeruhiwa na kuburuzwa,.... Mwili wako unalia.

Kutoruhusiwa kuonana na familia na marafiki, Kutoruhusiwa kutoka nje na kufanya kazi,..... Kunyang'anywa pasipoti yako na kibali cha makazi Unatengwa. Umebakwa... Umepoteza utu....

Maoni yako hayasikilizwi kamwe.... Kujiamini kwako kumepotea.

Woga umetawala maisha yako

Usibaki kimya kuhusu unyanyasaji wa kijinsia baina ya wenzi, bali zungumza juu ya hilo na watu wengine ili waweze kukusaidia.

kijarida hiki kinapatikana katika lugha 17 nazo ni: Kiholanzi, Kifaransa, Kijerumani, Kiingereza, Kispainish, Kiitaliana, Kichina, Kireno, Kipolishi, Kiserbia-kroaesia, Kilingala, Kiswahili, Kigiriki, Kituruki, Kiarabu, Kirusi na Kiromania.

Kwa nakala nyingine:

Wasiliana: Institute for the Equality of Women and Men
Namba ya simu: +32 (0) 2/233.49.47, gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be

Unyanyasaji wa kijinsia baina ya wenzi hutokea katika rika zote, katika matabaka yote ya kijamii na kiuchumi, tamaduni zote, mapenzi ya jinsia tofauti hata mapenzi ya jinsia moja. Ijapokuwa wengi wa wahanga hawa ni wanawake, tuisahau kuwa wanaume pia nao ni wahanga katika Unyanyasaji wa kijinsia baina ya wenzi.

Kuzungumza juu ya unyanyasaji wa kijinsia baina ya wenzi si rahisi, hii ndio sababu unaweza kufikiri inatokea kwako tu. Kwa bahati mbaya hii siyo kweli kabisa. Unyanyasaji wa kijinsia kisirisiri umetapakaa katika jamii yetu.

Wahanga wa unyanyasaji wa kijinsia baina ya wenzi hukaa kimya kwa sababu wanajisikia kuwa na hatia, aibu, au kwa sababu wamejawa na ukinzani na kuchanganywa na mawazo ya wenza wao. Mara nyingi hutumaini kwamba kila kitu kitarudi katika hali ya kawaida ya amani, hasa kwa sababu vurugu hutokea kwa kipindi fulani kisha hali kuwa shwari baada ya mchokozi kujuta.

Unyanyasaji wa kijinsia baina ya wenzi ni jambo lisiloruhusiwa. Mtu yeyote haruhusiwi kumnyanyasa mwenziwe kwa sababu yeyote ile. Hutakiwi kuona manyanyaso kama kitu dhahiri au kitu cha kukikubali. Vitisho, kupigwa makofi na kujeruhiwa, kunyatiwa na vurugu katika mapenzi ni mambo dhahiri ya mtu kuadhibiwa.

*Muhanga anaweza
kudai haki zake, anaweza
kupiga simu ili kupata
msaada na anaweza
kuchukua hatua ya
kusimamisha
manyanyaso hayo.*

JE, WEWE NI MUHANGA WA VURUGU? UFANYE NINI? VUNJA UKIMYA.

Kuamua kitu cha kufanya ni muhimu na wakati huo huo ni vigumu tena inatisha.

Ni muhimu kuzungumzia jambo hilo. Sio kuzungumza na mtu unayemwamini tu, lakini pia na mtaalamu wa mambo ya jamii, ambaye atakusikiliza, atakupa ushauri na kukusaidia, kwa pamoja mtatafuta suluhisho. Kuhusu msaada huo, wewe, uone vizuri na kwa uwazi, ni nini unataka na ni nini unaweza kukifanya. Uelewe mwenyewe vizuri nini kinaendelea na njia ya kukuwezesha kurekebisha tatizo hilo.

Watu au vyama vifuatavyo vitakusikiliza bila kukuhukumu. Hawata kulazimisha wewe kufanya chochote. Watakusikiliza, kukusaidia kuelewa tatizo lako, kukupa ushauri na mawazo, pia njia za mawasiliano kwa msaada zaidi. Msaada huo ni wa siri, hiari na usiohitaji kutaja jina.

Kwa maelezo zaidi angalia kwenye tovuti:

<http://igvm-iefh.belgium.be>

Mathilde Ekila Bothale: 0485/41.40.92

**Collectif des femmes – M. Santos Mwana Nteba :
010/47.92.84**

MAPOKEZI YA SIMU 106/107

mapokezi wanatoa msaada kupitia katika tovuti yao www.tele.accueil kwa mawasiliano ya moja kwa moja.

TAFUTA KATIKA TOVUTI

www.Tele-onthaal.be / www.chat-accueil.org/accueil.php