

# Majirani, Marafiki na Jamii

## Kupanga Usalama wa Wanawake Wanaoteswa

*Je, unateswa na mme au mshiriki wako?  
na huna uhakika jinsi ya kujikinga au  
kumuacha?*

*Mtu aliyekupatia kipeperushi (brosha)  
hii anahofia usalama wako na huenda  
ameona dalili za kuteswa. Angetaka  
ufahamu yakwamba watakusaidia, na ya  
kwamba, ingawa huna uwezo wa kuzuia  
mateso ya kutoka kwa mshiriki wako,  
unaweza kujiongezea usalama wako na  
wa watoto wako.*

*Kipeperushi (brosha) hii inelezea hatua  
inazoweza kuchukua ili kukinga  
usalama wako na wa watoto wako, na  
inaeleza jinsi ya kutengeneza mpango  
wa kuondoka.*

*Majirani, Marafiki na Familia ni  
kampeni ya kutambulisha dalili za  
kuteswa kwa wanake ili wanawake  
walio hatarini wawe na njia ya kupata  
usaidizi wanouhitaji.*

*Kilammoja katika jamia ana wajibu wa  
kutoa usaidizi ili kuangamiza kuteswa  
kwa wanawake. Unaweza kuomba  
usaidizi kutoka kwa mashirika yaliyoko  
katika jumuiya yako.*

*Hii kampeni ni ushirikiano kati ya  
serikali ya Ontario, Shirika la Mwongozo  
wa Wanawake la Ontario na Mabingwa  
Wanaojadiliana kuhusu Majirani,  
Marafiki na Familia, kupitia kwa Kituo  
cha Utafiti na Elimu Kuhusu kuteswa  
kwa Wanawake na Watoto.*



# Upangaji wa Usalama

Kupanga usalama ni muhimu sana, hata kama unaamua kubaki nyumbani au kuondoka. Kutengeneza mpango wa usalama kunahusisha kutambua matendo ya kuongeza usalama wako na wa watoto wako.

Hapa chini kuna mashauri yanayoweza kukupa usaidizi. Fanya tendo moja kwa wakati kuanzia lile ambalo ni la rahisi na salama kwako.

## *Kujikinga wakati unapoishi na mtesaji:*

- Mwelezee mtu unayemwamini kuhusu mateso yako
- Fikiria kuhusu utumiaji wa nguvu na kiwango cha nguvu kutoka mshariki wako. Hii itakusaidia kutabiri hali ya hatari uliyomo wewe na watoto wako, na wakati wa kuondoka.
- Waambie watoto wako ya kwamba kutesa si sawa, hata wakati mtu wanayempenda ni mtesaji. Waambie kuteswa hayakutokana na makosa yako wala yao, hawakuyasababisha, na hukuyasababisha. Wafundishe ya kwamba ni mhimu wawe salama wakati wa utesaji.
- Panga mahali pa kwenda wakati wa shida kubwa. Wafundishe watoto wako njia ya kupata usaidizi. Waambie wasiingie kati yako na mshiriki wako kutokeapo kuteswa. Kuwa na ishara maalumu ya kuwajulisha wanapohitaji msaada au kuondoka
- Usikimbilie mahali ambapo watoto wako, kwani mmewe anawaeza kuwadhuru pia
- Kuwa na mpango wa kutoka nyumbani kwa usalama na fanya mazoezi pamoja na watoto wako kuuelewa mpango
- Waulize majiriani, marafiki na familia waite polisi iwapo watasikia sauti za kuteswa na pia wawaangalie watoto wako wakati wa shida kubwa.
- Ugomvi unapoanza, sogelea mahali ambapo unaweza kutoka nje kwa urahisi. Usiende kwa chumba ambacho kinaweza kuwa na silaha (kama vile jikoni, pahala pa kazi, kwenye bafu).
- Iwapo unaumizwa, jikinge uso kwa kujishika kichwani na mikono yote kwa kuweka viganja ana vidole kwa kisogo (kicwa). Usivae vilemba ama vito virefu.
- Elekeza gari unakotokea na hakikisha gari lina mafuta wakati wote.
- Ficha funguo zako, simu ya mkono na kiasi cha pesa karibu na mahali pa kutorokea.
- Kuwa na orodha ya nambari za simu za kupiga ili kusaidiwa. Pigia polisi simu iwapo ni hatari kubwa. Kituo cha wanawake wanao teswa au polisi huenda wakakupatia kifaa cha kutumia wakati ukiwa na hofu au simu ya mkono.
- Hakikisha kuwa silaha zote pamoja na risasi au baruti zimefichwa au kutolewa nyumbani kwako.

## Kujitayarisha Kuondoka

### *Ufatao ni ushauri wakati unaamua kuondoka:*

- Wasiliana na polisi au kituo cha wanawake wanao teswa. Wajulishe maafisa ya kwamba unatarajia kutoroka hali ya kuteswa na waulize wakusaidie na mpango wa kuondoka. Ulizia mtaalamu anayehusika na kesi za kuteswa kwa wanawake (habari inayopewa polisi huenda ikasababisha kushtakiwa kwa mtesaji).
- Iwapo umeumia, nenda kwa daktari au kwa kituo cha wagonjwa mahututi upige ripoti kuhusu yaliyokupata. Waulize waandike repoti yako.
- Kusanya hati muhimu: vitambulisho vyote vya kibinafsi, kadi ya banki na makaratasi yote ya kifedha, yanayohusisha mali zenu, kodi ya nyumba ya mwaka uliopita, funguo, picha za mmeo na za watoto, pasipoti, kadi za afya, kitabu chako cha anwani na simu, simu ya mkono (cellphone) hati za kisheria, (kama vili makaratasi ya uhamiaji, hati ya nyumba na pia hati ya kumzuia mmeo asiwakaribie, au ya kuweka amani nakadhalika).

## Kujitayarisha Kuondoka

- Iwapo huwezi kuviweka hivi vitu nyumbani kwa kuhofia ya kwamba mmeo atavipata, tengeneza kopi na umwachie mtu unayemwamini. Kituo cha wanawake wanao teswa pia yatakusaidia kuviweka
- Mshauri wakili. Hifadhi chochote kitakachotoa ushahidi wa kuteswa. Andika matukio yote kuhusu utumiaji wa nguvu au kutishwa na pia shahidi yeyote.
- Kusanya picha, vito na vitu vyote vya thamani poja na vidude vya kuchezea vya watoto
- Iwapo una wanyama wa nyumbani muulize mtu akuwatunzie kwa mda mpaka utakapopata mahali pa kuishi. Kituo cha wanawake wanao teswa pia watakusaidia.
- Kumbuka kuifuta nambari ya mwisho utakayotumia kupiga simu ili mmewe asiweze kuitumia.

## Kumuacha Anayekutesa

*Ushauri kuhusu usalama wako unapoondoka:*

- Omba polisi wakusindikize ama uliza rafiki, jirani au jamaa mwende naye wakati unapoondoka.
- Husiana na Makao ya kituo cha wanawake wanao teswa yaliyoko karibu nawe. Huenda yakakupatia msaada wa mda, badala ya kwenda mahali panapojulikana anaye kutesa
- Usimjulisha mshiriki/mmeo ya kwamba unaondoka. Ondoka haraka iwezekanavyo.
- Kuwa na mpango mwingine iwapo mmeo atagundua mahali unapoenda.

## Baada ya Kuondoka

*Haya ni baadhi ya mambo unaweza kufanya baada ya kuachana.*

- Nenda kwa kituo cha polisi kilichoko karibu na omba uongee na mtaalamu anayehusika na kesi za kuteswa kwa wanawake.
- Fikiria kuomba hati ya kumzuia mmeo asifike karibu na ulipo ambayo itamfanya awe mbali nawewe na watoto wako au ya kuweka amani. Jiwekee na uwe na hati hii wakati wote.
- Patia police kopi ya hati yoyote ya kisheria uliyo nayo.
- Pata ushauri wa wakili au wa kutoka kwa kliniki ya kisheria kuhusu jinsi ya kujikinga wewe na watoto wako. Mfahamisha wakili wako kama kuna kesi kotini.
- Badilisha mahali unapopata huduma ili uwache zile mlizokuwa mkitumia pamoja.
- Pata nambari ya simu ambayo haitambulishi, na pia zuia nambari yako isionekane wakati unapopiga simu.
- Hakikisha ya kwamba shule za watoto wako zinafahamu hali yako, na wapatie kopi za hati za kisheria ulizo nazo.

- Beba picha ya mmeo na za watoto wako.
- Waulize majiriani wakuangalilie watoto wakati wa hatari kubwa na waambie waite polisi iwapo watamuona mmeo.
- Jihadharishe kila mahali, kazini, nyumbani na katika jamii. Fikiria kumwelezea mkubwa wako wa kazini kuhusu hali yako ya nyumbani.
- Fikiria na jiepuche na mahali ambapo mmeo anapafahama. Kwa mfano, jaribu kwenda kwa maduka au mahali pa kuomba tofauti na mlikokuwa mkienda pamoja.
- Iwapo unaogopa kutembea peke yako, uliza jirani, rafiki au jamaa akusindikize
- Usirudi nyumbani kwako bila kusindikizwa na polisi. Usimkabili mtesaji wako.

Nambari inayotoa msaada kwa Wanawake Wanaoteswa inaitwa Femaide: **1-877-336-2433** hutoa huduma ya simu kwa masaa 24 na pia nambari TTY **1-866-860-7082** ya huduma kwa wanawake wa Ontario wanaoteswa na ni viziwi. Huduma inayotolewa ni ya kisiri kutoka kwa watu wasiojulikana na hailipiwi na wala haionekani kwa karatasi ya malipo ya simu.

Watoaji huduma kwa nambari hii ya simu watakuielekeza njia ya kuwa na mpango wa usalama, watakusaidia kupata mahali katika makao ya kituo cha wanawake wanao teswa na pia watakuielekeza kwa huduma za kijamii zilizoko karibu nawe.

Kwa habari zaidi kuhusu huduma za kusaidia Wanawake Wanaoteswa, Femaide, angalia: **[www.briserlesilence.ca](http://www.briserlesilence.ca)** Kama una shauku kuhusu usalama wako, pigia polisi simu.

*Wengi wa wanaoishi Ontario wanahisia kuwa ni wajibu wao kibinafsi kupunguza kuteswa kwa wanawake. Wanazingatia umuhimu wa dalili za kuteswa. Kwa habari zaidi, angalia: **[www.voisinsamisefamilles.on.ca](http://www.voisinsamisefamilles.on.ca)***

Mwezi wa tatu 2009

Inatapatikana kwa Kifaransa na lugha zingine

Imefadhiliwa na Serikali ya Ontario