

Rotary **SAFE** Families thanks Oscar Chemarum

for his generosity in translating

Guide to Prevention of Abuse in Australia

to Swahili

Mwongozo wa Kuzuia Unyanyasaji Nchini Australia Kuondoa Unyanyasaji wa Kifamilia Kila Mahali



Dorothy Gilmour for Rotary **SAFE** Families

www.rotarysafefamilies.org.au

Komesha Unyanyasaji Katika Familia Kila Mahali

Jinsi Unavyoweza Kuzuia Unyanyasaji wa Watu

Unaweza kusababisha tofauti kubwa kwa maisha ya mtu aliyenyanyaswa.

Unyanyasaji ni nini?

Katika ndoa au uhusiano unaokumbwa na unyanyasaji, mmoja wa wapenzi hao anajaribu kutawala mwenziwe kwa njia tofauti kama kumpiga, ukusoaji, madai tofauti tofauti, vitisho, kulazimishwa kufanya mapenzi au kupata mtoto mmoja baada ya mwingine bila makubaliano.

Ndoa yoyote ile hukumbwa na ugomvi na kutokubaliana katika mambo mbalimbali. Katika ndoa zilizo na usawa na heshima, wapenzi huwa na haki ya kufanya maamuzi ya kibinafsi bila ugomvi yoyote na kuwa na uhuru wa kukataa kufanya mapenzi wakati mwingine.

Kwa anayenyanyaswa pamoja na watoto wake, hii tabia inawezashtua, inaweza kukanganya na ni hatari sana hata kimawazo.

Unyanyasaji wa kisaikolojia, kifedha au wa kihisia unawezasababisha madhara sawa na unyanyasaji wa kimwili. Unyanyasaji wa ndoa au uhusiano wowotete wa watu haukubaliwi kamwe nchini Australia, bila kujali ni nini chanzo chake, bali sheria inaashiria kuwa sio makosa ya mwathiriwa. Unyanyasaji hausababishwi na pombe, msongo wa kimawazo au tabia ya mwathiriwa, bali hufanyika wakati mwathiri anataka kumtawala mwenziwe. Katika nchi ya Australia, unyanyasaji wa kimwili na wa kijinsia, vitisho na kuvizia umeonekana na unatakiwa kuripotiwa kwa polisi.



“Familia na marafiki zangu walidhani haikuwa mbaya sana kwa sababu alinipiga mara moja tu. Lakini madharau na unyanyasaji wote ulikuwa mwingi sana alivyoendesha maisha yangu kwa lazima. Ningetamani sana familia yangu ingeelewa jinsi yote hayo yalivyokuwa yananiathiri vilivyo” —Katia

Nawezaje kutambua Unyanyasaji? Unawezakosa kuwa na uhakika iwapo kinachomkumba rafiki yako ni unyanyasaji au la. Labda umepatwa na hisia tu kuwa uhusiano au ndoa yake ina matatizo fulani, kwa sababu wakati mwingine kuna ishara ya unyanyasaji.

Ishara kuwa mtu fulani ananyanyaswa:

- Yeye humwogopa mpenzi wake, au kuwa na hamu ya kumfurahisha kila mara.
- Atasusia kuwa na uhusiano wa karibu na familia na marafiki, au huwa na uwoga fulani akiongea kwa simu nao wakati mpenzi wake yuko chumbani.
- Mpenzi wake humkosea na kumdhalilisha mbele ya watu karibu.
- Mpenzi wake humlazimisha kufanya mapenzi.
- Mpenzi wake humkaripia na kufanya uamuzi bila kumshauri (kwa mfano, mpenzi wake anafanya uamuzi wote wa kifedha nyumbani, kuchagua ni nani anaweza kumtembelea au nini anawezafanya na ni nini hawezi kufanya).
- Yeye huzungumzia sana wivu, hasira na umilikaji aliyo nao mpenzi wake.
- Yeye huwana wasiwasi, huzuni, kutojiamini na hunyamaza isiyo ya kawaida.
- Yeye huwa na alama (michubuko, mifupa iliyovunjika, mishtuko na kadhalika), na yeye hushindwa kuelezea matukio hayo anapoulizwa.
- Watoto wake huonyesha kuogopa mpenzi wake, na wao huonyesha utovu wa nidhamu au kuwa na wasiwasi kila wakati.
- Yeye huogopa kuwaacha watoto wake na mpenzi wake.
- Baada ya kuvunja ndoa yao, mpenzi wake humpigia simu kila wakati, kumsumbua, kumfuata kila mahali, kuja kwake na kumngoja nje.

Mbona asitoke tu kwa hiyo uhusiano? Ni vigumu sana kuelewa ni kwa nini mtu hubaki katika ndoa iliyo na unyanyasaji. Kutoka kwa ndoa kama hiyo huonekana kuwa jambo rahisi sana.

Sio rahisi kufikiria maisha katika ndoa iliyo na unyanyasaji huwaje ikiwa sio wewe unayepitia matatizo hayo. Kwa umbali unawezadhani ya kwamba ni rahisi kuamua kuvunja ndoa kama hiyo lakini sivo ndivyo. Ni muhimu sana kwa familia na marafiki kuelewa maamuzi ya mtu yeyote aliye katika hali hii ngumu.

Kwa nini ni vigumu kuachana na mpenzi mnyanyasaji:

- Uwoga kwamba mnyanyasaji anawezatenda kitendo kibaya akitoka. Inawezekana kuwa mnyanyasaji aliwahi toa vitisho kwa mwathiriwa, familia yake, watoto wake au vitu vyake vingine. Mnyanyasaji anawezatishia kujiua iwapo mwathiriwa atanuia kutoweka.
- Labda mwathiriwa bado anampenda mpenzi wake hasa kwa sababu huwa hamnyanyasi kila wakati.
- Mwathiriwa anawezakuwa amejitolea kabisa kwa uhusiano au ndoa yake kiasi cha kwamba anaamini kuwa ni ya milele na haifai kuvunjika kwa vyovyote.
- Mwathiriwa anawezakuwa na imani kwamba mnyanyasaji atabadilika, au ameahidi ya kwamba atabadili tabia yake.
- Kuna uwezekano kwamba mwathiriwa anadhani ni makosa yake mpenzi wake kuwa mnyanyasaji.
- Mwathiriwa huvumilia kunyanyaswa kwa ajili ya watoto wake, akiamini ya kwamba watoto wanafaa kuwa na wazazi wawili kwa hivyo hawezitaka kutoweka
- Kutojiamini, ambapo mnyanyasaji hufanya kwa makusudi vitendo vinavyopunguza kujiamini kwa mwathiriwa na kumfanya ajihisi mjinga, bila matumaini na kuwajibika kwa unyanyasaji unaomkumba. Mwathiriwa hujihisi bila nguvu ya kuweza kufanya uamuzi wowote.

- Kujitenga na upweke. Kuna uwezekano kwamba mnyanyasaji alijaribu kuzuia mawasiliano kati ya mwathiriwa na familia au marafiki zake. Mwathiriwa anawezakuwa na uwoga wa kuishi bila mpenzi wake, au atajitenga ikiwa kiingereza sio lugha yake ya kwanza.
- Msukumo kukaa mbali na familia yake, jamii au kanisa anayojumuika nalo. Mwathiriwa anawezakuwa na wasiwasi ya kwamba atatengwa na jamii au familia yake iwapo atamwacha mpenzi mnyanyasaji.
- Mwathiriwa anawezadhani kuwa hawezijiokoa kutoka kwa ndoa hiyo ngumu kwa sababu ya kuishi kijijini, au kwa sababu wana marafiki pamoja, kabila moja au kujumuika katika kanisa pamoja.
- Iwapo ataachana na mpenzi wake, mwathiriwa hatakuwa na namna ya kuishi, mahali pa kuishi, kukosa pesa au namna ya kusafiri ikiwa wanaishi kijijini. Mwathiriwa pia anawezakuwa anamtegemea mpenzi wake kwa mambo mengi hasa kwa mapato yake. Iwapo mwathiriwa ana ulemavu, atamtegemea mpenzi wake kila mara kwa kila jambo hata kama anamnyanyasa.

Ni muhimu sana kuhakikisha kwamba mwathiriwa hajahisi amefanya kosa kubwa kutotoka kwa ndoa kwa sababu jambo hilo litamfanya kutojithamini na kujilaumu.

Kuachana na mpenzi mnyanyasaji wakati mwingine huwa hatari sana kwa sababu tabia hiyo inawezakuwa mbaya zaidi baadaye. Msaidie kuelewa swala hilo lote na kumkumbusha hadhari ya kutoka au kubaki kwa ndoa hiyo.

Mhimize kuwasiliana na tume la kijamii inayosaidia watu walio katika hali kama yake, ili ajifunze jinsi ya kujilinda. Hii inawezafanyika kisiri na bila kujulikana.

Unawezapiga simu mwenyewe au kuwasiliana na mtaalamu upate ushauri kwa niaba ya mwathiriwa.

"Nilipomwambia rafiki yangu nilivyonyanyaswa, alisema 'lakini ni wewe ulimruhusu akunyanyase', akiashiria kwamba mimi ndiye wa kulaumiwa. Haya yalinifanya nihisi vibaya zaidi. Hakuelewa kamwe jinsi mpenzi wangu alivyonishinikiza nirudi kwake na kuzidi kuelezea alivyonipenda na kwamba ni heri angejiua badala ya kuishi bila mimi na watoto wetu.

Alinifanya nihisi kwamba niko na hatia. Nilifikiria kuhusu umuhimu wa watoto wangu kuwa na baba. Haya yote yalikuwa njia ya kunifanya nitazamie kurudi kwake. Rafiki yangu alikatiza mawasiliano kati yangu naye baada ya kurudi kwa mpenzi wangu, akisema ya kwamba mimi ni mpumbavu.

Nilikasirika sana kwa sababu yeye ndiye alikuwa rafiki yangu wa karibu nchini Australia na ningependa sana kuwa na mtu wa kuongea naye wakati mgumu kama huu, na anisaidie kuona kwamba alivyonidhulumu mpenzi wangu sio haki kamwe." — Ashari

Je, Nijihusishe au La?

Watu wengi huwa na wasiwasi kwamba wakijihusisha na swala la unyanyasaji watakuwa wameingilia kati uhusiano ambao haiwahusu. Ukiangalia kwa makini ingawaje, sio vizuri kunyamaza na kujiweka mbali ukiona mtu ananyanyaswa kwa sababu unawezazuia mambo mengi mabaya kufanyika. Jaribu tu hata kama unawezapatwa na aibu akikuthibitishia kwamba hakuna lolote baya lafanyika na kwamba yuko sawa kabisa na mpenzi wake.

Ukitumia mbinu sawa kabisa na ya unyenyekevu bila ya kumkosoa, mtu yeyote anawezafurahia sana ukarimu na kujali kwako hata kama hakuwa tayari kufungua roho yake kuhusu hali iliyomkumba. Kuna uwezekano mkubwa kwamba hutaharibu uhusiano wenyu kwa kuonyesha unamjali.

Je, Nawezaje Kuingilia Swala Hili Ili Kumwongelesha?

Mkaribie rafiki au jamaa yako kwa unyenyekevu sana ukiashiria unavyomjali na jambo linalokukera, halafu mwelezee ni kwa nini umejitolea kumsaidia. Kwa mfano: *“Nina wasiwasi kwako kwa sababu unaonekana bila raha siku hizi.”*

Usishangae akionekana kukana au kukataa usaidizi wako kwa sababu anawezakuwa hataki kukupa wasiwasi akikuelezea yanayomkumba. Labda kwa wakati huo hatakuwa tayari kukuelezea kwamba ananyanyaswa, au anawezakuwa na aibu na uwoga wa kuzungumzia jambo hilo. Kuna uwezekano kwamba amekosa imani kwa mtu yeyote baada ya kudhulumiwa.

Usimskume au kumlazimisha kuzungumzia swala hilo kwa wakati huo, ila mwambie upo tayari wakati wowote mwingine akiwa sawa. Kuwa mpole na kuwa karibu sana naye ukingoja ishara yoyote kwamba yuko tayari kuzungumza nawe.

Je, Nawezaje Kumsaidia?

Jambo muhimu zaidi ni kumsikiliza kwa makini bila ya kumhukumu. Heshimu maamuzi yake na msaidie kupata nguvu na usaidizi wowote anaowezapata.

“Sio lazima uelewe au kupata habari kamilifu ndiyo uweze kumsaidia, bali cha muhimu ni umpe wakati na upendo wako bila kumhukumu.” —Janic

- **Mpe sikio kwa yote anayotaka kusema.**
- **Amini anayokueleza.** Kuna uwezekano kwamba imemchukua muda na nguvu nyingi kuamua kufungua roho yake kwako kwa sababu watu wengi huwa na ugumu sana kuelezea dhuluma wanayopitia na kwao ni rahisi kuficha kuliko kumweleza rafiki au jamaa yao. Ni vigumu kuamini kuwa mtu unayemfahau vizuri ni mnyanyasaji, hasa kwa sababu mtu kama huyo hukwambia tofauti kabisa na vile mwathiriwa anakueleza.
- **Ni heri kuchukua huo unyanyasaji kwa umuhimu sana.** Unyanyasaji unaweza kuwa na madhara makubwa sana ya kimwili na hata ya kihisia. Usifanye wepesi hatari anayowezakuwa nayo mwathiriwa.
- **Msaidie kuelewa na kutambua unyanyasaji huo** na kuelewa jinsi inayowezakuwa inaathiri maisha ya watoto wao.
-

- **Mwonyeshe jinsi amekuwa jasiri** kwa kuweza kufungua roho yake na kueleza anachopitia na kuwa na uvumilivu wa kuendelea na uhusiano wake na mnyanyasaji.
- **Msaidie kujenga ujasiri na kujiamini.**
- **Msaidie kuelewa kwamba hafai kujilaumu kwa unyanyasaji huo** na kwamba hakuna yeyote afaaye kunyanyaswa, haijalishi walifanya nini. Mjulishe kwamba wewe pia hupendelei jinsi mpenzi wake anavyomtendea na hukubaliani nayo kamwe. Kwa mfano, *‘Hakuna yeyote, hata bwana yako, aliye na haki ya kukudhulumu’*.
- **Msaidie kujilinda an kuwa salama. Unawezamwambia** *‘Naogopa sana kitendo anachoweza kuwafanyia wewe na watoto wako’* au *‘nina wasiwasi kuwa atageuka mbaya zaidi’*. Ongea naye kwa kina kuhusu jinsi anafikiria au anatarajia kujilinda.
- **Msaidie kufikiria anachowezaifanya** na jinsi atawezakutimiza mambo hayo.
- **Jitolee kumsaidia inavyoleta maana,** kama kulea watoto wake kwa muda fulani, kumpikia chakula, kumkaribisha kwako aishi nawe hadi apate nguvu au hata kumsafirisha popote anapohitaji.
- **Heshimu haki yake ya kufanya uamuzi mwenyewe,** hata ikiwa hukubaliani nao hasa. Heshimu mila na desturi yake ya kanisa.
- **Dumisha kiwango fulani cha mawasiliano na mwathiriwa.** Ni muhimu sana mwathiriwa akiwa na fursa ya kuongea na mtu yeyote, familia au rafiki ili kupata usaidizi.
- **Mweleze kuhusu huduma zilizoko.** Mkumbushe kwamba akipiga simu kupata huduma yoyote anawezafanya bila kujitambulisha kwao na kupata msaada na ujumbe anaohitaji bila kulazimishwa kutoa habari asiyotaka kutoa.
- **Endelea kuwa karibu naye na kumpa nguvu baada ya kutoka kwa uhusiano wake.** Anawezahitaji usaidizi wa vitendo na himizo kujenga maisha mapya na kusahau unyanyasaji aliopitia. Anawezapata ushauri au kujiunga na kikundi kinachopeana usaidizi anaohitaji. (Kupitia mojawapo ya akala zilizotajwa).



“Chenye kingeweza kusaidia hasa ni kuwa na jamaa au rafiki wa kuwatunza watoto wakati nilikuwa kwa hali hiyo. Nilihitaji sana wakati wa kufikiria hisia zangu bila ya watoto kuwa karibu kila wakati.” —Soraya

Maswali ambayo unaweza kuuliza au maneno unayoweza kusema

Haya ni baadhi tu ya mawazo. Ni muhimu unene maneno unayoyaamini pekee, na utumie maneno yaliyo yako binafsi.

- *Sio vema jinsi anavyokutendea.*
- *Naweza kufanya nini ili kukusaidia?*
- *Je, tabia yake mnyanyasaji imekukuathiri vipi?*
- *Je, unadhani kwamba tabia yake inawaathiri watoto wenu?*
- *Nina wasiwasi na jinsi anawezawafanyia wewe na watoto wako.*
- *Je, unafikiria unawezafanya nini?*
- *Unaogopa nini hasa ikiwa utatoka kwa uhusiano huo?*
- *Unaogopa nini hasa ikiwa utaamua kukaa naye?*

Vitu ambavyo hutakiwi kufanya ...

Unapozungumza na mtu anayenyanyaswa, kuna vitu fulani vinavyoweza kuzuia usaidizi wako kumfikia, au kumzuia kabisa kufungua roho yake kwako.

Hivi ni baadhi ya vitu waathiriwa wa unyanyasaji walitambua **kutosaidia** :

- **Usimlaumu kwa unyanyasaji huo** au kuuliza maswali kama ‘Ulimfanyia nini ili akutendee haya yote?’ au ‘Mbona ukavumilia hayo matendo?’ au ‘Inawezekanaje bado unampenda?’. Haya maswali yanaashiria kwamba ni yeye wa kulaumiwa.
- **Usisisitize kufafanua chanzo cha unyanyasaji huo.** Kuwa makini zaidi na jinsi utakavyomsaidia mwathiriwa.
- **Usiwe wa kumkosoa** ikiwa atasema kwamba bado anampenda mnyanyasaji au iwapo atamwacha na kumrudia tena. Kutoka kwa uhusiano kama huo sio jambo rahisi na huchukua muda na msaada wako huwa muhimu sana.
- **Usimkosoe na kumkashifu mpenzi wake.** Kosoa tabia hiyo ya unyanyasaji na mhakikishie kwamba hakuna yeyote ule aliye na haki ya kumnyanyasa (kwa mfano, unawezasema ‘mpenzi wako hafai kukudhulumu jinsi hiyo’. Kuna uwezekano mkubwa kwamba kumkosoa mpenzi wake utamfanya kuhisi kumtetea.
- **Usimpee mawaidha,** au kupendekeza anachoweza kufanya kwa sababu hiyo itapunguza kujiamini kwake kufanya uamuzi wake binafsi. Mpe sikio na habari anayohitaji.
- **Usisisitize ajitoe kwa uhusiano wake** au kufanya uamuzi wowote kwa niaba yake. Zingatia kusikiliza na kumsaidia kufanya uamuzi wake kwa sababu yeye mwenyewe ndiye ajuaye hali yake kikamilifu.

Wapi unawezapata usaidizi wa kitaalamu

Kumsaidia kuongeza usalama wake Ni muhimu kuwaza jinsi atakavyojilinda kutokana na unyanyasaji zaidi, haijalishi kama amejitoe kwa uhusiano huo au bado yuko na mpenzi mnyanyasaji.



Kwa habari kuhusu haki yake na usalama wake, ni muhimu kumpa habari kwa undani kuhusu wakala saidifu kwa usalama wake na watoto wake. Habari hii inapatikana mwisho wa nakala hii. Ikiwa hawezikupiga simu ili kuwasiliana na kampuni hizo, chukua wajibu huo kupiga simu kwa niaba yake.

Kubaliana naye kuhusu alama au ishara za siri atakazotumia kukuashiria kwamba anahitaji msaada wako. (Tazama “Ishara ya Mkono” kwa tovuti/Habari za hivi majuzi ya Rotary SAFE Families www.rotarysafefamilies.org.au).

It involves a simple two-step movement of placing their palm forward with their thumb tucked in before 'trapping' their thumb under their four fingers.



Tazama picha hapo juu inayoonyesha ishara za mkono unapohitaji kutoa ishara kwa mtu yeyote kisiri kuhusu hali yako ya kunyanyaswa. Inahitaji tu hatua mbili; kwanza kunyoosha kiganja chako mbele au juu, halafu kunja gumba lako kuelekea katikati ya kiganja chako (picha ya kwanza), kufwatiwa na kufunika gumba ukitumia vidole vingine vinne (picha ya pili).

Nawezafanya nini iwapo nimeshuhudia au kusikia habari kuhusu unyanyasaji wa kimwili au wa vitisho?

*Ukiwa na hakikisho kwamba kuna hatari ya kimwili na anasema kwamba yeye na watoto wake wanawezadhulumiwa, piga simu kwa polisi bila kupoteza wakati ukutumia nambari **000**.*

Mhimize awasiliane kwa simu na mojawapo ya shirika saidizi katika orodha iliyoapeanwa hapa ili kupata usaidizi na maoni. Ikiwa hataweza kupiga simu mwenyewe, chukua jukumu lako mwenyewe kupiga simu kwa niaba yake.

Kumbuka: Watu wengi huogopa kuhusisha polisi, hasa wale wasiokuwa na hasili ya Kingereza au wenyeji wa nchi ambao wamewahiathiriwa miaka zilizopita. Unawezapiga simu kwa mojawapo ya shirika la huduma ya unyanyasaji wa kifamilia (iliyvoorodheshwa) ujue jinsi utakavyopata usaidizi katika hali hiyo.

Lakini kumbuka kwamba unapopata ishara ya hatari yoyote kwa mnyanyasaji, piga simu kwa polisi bila kupoteza wakati ukutumia nambari 000.

Kujichunga Ukiwa katika Hali ya Kumsaidia Mwathiriwa

Inawezakuwa vigumu sana kujitolea kumsaidia rafiki au jamaa anayenyanyaswa. Wewe mwenyewe unahitaji kujilinda pia na kutafuta usaidizi wowote unaowezapata.

Ukichanganyikiwa na kukasirika kwamba mwathiriwa hajajitoa katika uhusiano wake na mnyanyasaji

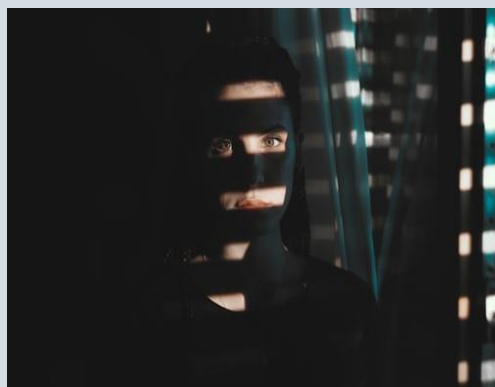
Kumbuka ya kwamba mwathiriwa anapohisi au kujua kwamba hali hiyo yote ya kumsaidia imekuchanganya na umeshindwa kumsaidia, hali yote inawezakuwa mbaya zaidi.

Hisia za uwoga au unyonge katika hali hiyo ya kusaidia

Tafuta usaidizi kwa ajili yako. Zungumza na marafiki au wasiliana na shirika zinazopeana habari kuhusu mwelekeo unaowezachukua.

Hisia kuwa umefinyika kujitolea kupita kiasi kusaidia

Sema ukweli kuhusu kiasi cha usaidizi au usaidizi gani unaoweza kutoa. Kumbuka kwamba hauwajibiki kwa unyanyasaji huo na sio wajibu wako kumwoko.



Wewe sio mtaalamu kwa hivyo usifikaze kupita kiasi kujaribu kutoa suluhisho

Kuwa mwangalifu. Usijiweke katika hali ya hatari yenye mnyanyasaji anaweza kukudhuru au kukuchanganya. Usiingilie kati waziwazi ukishuhudia unyanyasaji, badala yake piga simu kwa polisi.

Ikiwa mnyanyasaji ni jamaa au rafiki yako, utajipata katika hali tatanishi.

Huduma zinazoweza kusaidia

TAMBUA ISHARA

RIPOTI WASIWASI ULIO NAO

ELEKEZA KWENYE USAIDIZI

Katika jimbo la Victoria, na hata katika majimbo mengine nchini Australia, kuna huduma za usaidizi zinazopatikana masaa ishirini na nne kila siku pamoja na huduma kienyeji ya kutoa usaidizi kwa unyanyasaji wa kifamilia. Hapa ndipo unaweza kupata habari na usaidizi halisi kupewa mahali salama pa kuishi na pia kupata huduma ya kifedha au ya kutafuta haki.

Wasiliana na shirika hizi kupata habari, au mpe nambari hizi rafiki yako au jamaa yako.

Piga 000 wakati kuna jambo la dharura!

In Touch: Shirika la Tamaduni Nyingi linalopambana na Unyanyasaji wa Kifamilia. Hili ni shirika nchini linalotoa huduma mbalimbali na kuhusika na kupambana na unyanyasaji au dhuluma katika familia za wahamiaji na pia wakimbizi. Wasiliana na In Touch kwa nambari 1800 755 988.

Shirika la Kusaidia Akina Mama Wakimbizi(IWSS). Hili shirika linapeana huduma ana kwa ana au kupitia simu. Mtu anayeshughulikia swala lako atajadiliana nawe kuhusu chaguzi kadhaa na kupanga jinsi na wakati atakayozungumza nawe. Ukiwa katika hali ya dharura na unahitaji usaidizi haraka, IWSS huwa tayari kila juma tatu hadi ijumaa saa tatu asubuhi hadi saa kumi alasiri kwenye nambari (07) 3846 3490.

Safe Steps (Huduma ya Kuwasaidia akina Mama wanaonyanyaswa Kifamilia). Shirika hili hupeana huduma masaa ishirini na nne kila siku, kwa habari saidizi, mielekezo au kusaidia kwa ujumla akina mama wanaodhulumiwa katika familia zao. Wasiliana nao kwenye nambari 1800 015 188 au kupitia tovuti www.safesteps.org.au

Lifeline Australia Masaa ishirini na nne ushauri kwa mtu yeyote nchini Australia. Waweza kuzungumza nao kuhusu jambo lolote ile, kubwa au dogo. Piga nambari 13 11 14 au kupitia tovuti www.lifeline.org.au

1800 RESPECT (1800 HESHIMA). Masaa ishirini nan ne ushauri na huduma za usaidizi kwa watu waliodhulumiwa kimapenzi au unyanyasaji wa kifamilia. Piga nambari 1800 737732 au tovuti 1800respect.org.au

Women's Support Line(Nambari ya Usaidizi wa Akina Mama) Unaoendeshwa na Women's Information and Referral Exchange Inc.(Habari ya akina mama na Kubadilishana Rufaa). Unawezapiga simu kwa nambari 1800 811 811 Jumata hadi Ijumaa, saa tatu asubuhi hadi saa kumi na moja jioni, bila kulipa chochote. Huduma hiyo ni ya siri na ni kwa mtu yeyote nchini. Waweza pia kutumia huduma ya barua pepe info@wire.org.au

Kids Helpline(Usaidizi wa Watoto). Inapeana huduma ya kisiri na bila kujulikana masaa ishirini na nne kila siku kwa njia ya simu na pia mtandaoni. Huduma hii ni ya watoto, vijana, watu wazima wenye umri mdogo, wazazi na yaya. Piga simu ukitumia nambari 1800 55 1800 (bila kulipa chochote), au tumia barua pepe counsellor@kidshelpline.com.au Ushauri na mawasiliano ya video kwa mtandao.

Australian Childhood Foundation(Shirika la Msingi wa Watoto nchini Australia). Ushauri kwa watoto na watu wachanga walioathiriwa na unyanyasaji. Piga simu kwa nambari 1300 381 581 au tumia barua pepe kwa info@childhood.org. Tovuti: www.childhood.org.au

Men's Referral Service(Huduma ya Rufaa kwa Wanaume) hutoa huduma ya simu ya siri na kupeana ushauri, habari na maelekezo kupitia nambari 1300 766 491. Huduma hii ni kwa:

- Wanaume wanaotumia nguvu na tabia za kuwadhulumu jamaa ama wapenzi wao.
- Wanaume waathiriwa wa unyanyasaji kwa ndoa yake au na jamaa yake
- Wanawake walio na haja ya kupata habari kuhusu dhuluma kwa waume katika familia
- Marafiki, familia au wafanyakazi wenzako wanaodhulumiwa kwa familia
- Wataalamu wanaotaka kusaidia wateja waume na wake wanaopitia dhuluma za kifamilia

Men's Line (Shirika la Usaidizi kwa Wanaume): Nambari ya simu ya kitaifa na huduma mtandaoni kwa wanaume wanaokumbwa na dhuluma ya kijinsia na ya ndoa. Wasiliana nao kupitia nambari 1300 7899 78 au kwa njia ya video.

Victims Support Agency-Men (Shirika la Usaidizi kwa Waathiriwa – Wanaume)

Shirika hili linapeana usaidizi na habari ya kuwasaidia waume waathiriwa ya kifamilia au kijinsia. Huduma hii inawaelekeza waathiriwa jinsi ya kufwata sheria na kusaidia kumudu madhara ya dhuluma hizo kupitia msaada na ushauri inayoeleweka. Piga simu kwa shirika la kusaidia Waathiriwa wa Uhalifu kwa nambari 1800 819 817 au tuma ujumbe kwa nambari 0427767891 kila siku saa mbili asubuhi hadi saa tano usiku.

Centres Against Sexual Assault (Vituo vya Kupambana na Unyanyasaji wa Kijinsia) Vituo hivi ni vya siri, visivyo vya faida na vinavyoendeshwa na serikali kutoa msaada na kuingilia kati waathiriwa wanawake, watoto au wanaume walioponea unyanyasaji wa kijinsia. Nambari ya Shirika la Mgogoro wa Unyanyasaji wa Kijinsia ni 1800 806 292 (wakati wowotw kila siku). Unawezatumia barua pepe: ahcasa@t hewomens.org.au

Relationships Australia (Mahusiano Australia). Makundi saidizi na ushauri wa mahusiano na pia wa wanyanyasaji na waathiriwa wa unyanyasaji. Piga simu kwa nambari: 1300 364 277 au Tovuti: www.relationships.com.au

National Disability Abuse and Neglect Hotline (Huduma ya Kitaifa kuhusu Unyanyasaji na Kupuuza Walemavu)

Shirika nchini Australia linalotoa mawasiliano ya simu kuripoti unyanyasaji na upuuzi wa walemavu. Piga simu bila malipo yoyote kwa nambari: 1800 880 052 au wasiliana nao kupitia barua pepe: hotline@workfocus.com

Translating; Interpreting Service (Huduma ya Kutafsiri)

Pata nafasi na fursa ya kuongea na mkalimani anayezungumza lugha yako ya kiasili. Huduma ya bila kuchelewa ipo masaa 24 kila siku kila mwaka. Piga simu kwa nambari: 131 450 kupata msaada.