

## Mnyanyasaji ni nani?

Wanyanyasaji wanaweza kuonekana wenye mapenzi na wazuri mnapokutana kwa mara ya kwanza. Wanaweza kuwa wazuri kwako hadharani, lakini wakunyanyase mkiwa nao pekee. Wanaweza kuomba msamaha baada ya kukudhulumu, lakini unyanyasaji wowote - hata mara moja na usioambatana na tabia ya kawaida - unaweza kuwa ishara ya kudhulumuwa tena baadaye.

## Aina za Unyanyasaji

Unyanyasaji unaweza kuwa katika njia mbalimbali. Iwapo jibu lako ni NDIO kwa swali lolote kati ya haya, unaweza kupata usaidizi.

- Je, mpenzi wako huchukua mapato yako bila idhini yako?
- Je, mpenzi wako hukagua simu/jumbe zako ama kukuuliza ulipo wakati hamko pamoja?
- Je, mpenzi wako amekupimia wakati wa kuwa na marafiki na familia yako?
- Je, unaogopa mpenzi wako?
- Je, mpenzi wako hukasirika mara kwa mara ama akiwa mlevi?
- Je, mpenzi wako hukukemea au kuvunja vitu karibu na wewe?
- Je, mpenzi wako amewahi kukusukuma au kukupiga kumbo? Kukunyonga au kukupiga kofi? Kukuuma au kukuchoma?

Kukunyakua au kuvuta nywele zako?

- Je, mpenzi wako amewahi kukulazimisha kufanya ngono ama kumfurahisha wakati ambapo hukutaka?
- Je, mpenzi wako amewahi kutishia kukuumiza au kukuua? Ama kujiua ukimwacha?

## IWAPO UNAHTAJI USALAMA MARA MOJA

- Ikiwezekana, jaribu kuondoka au kupata usaidizi.
- Wasiliana na mtu yeyote. Wajulishe majirani ama uwasiliane na polisi.

## Refugee Women's Alliance

### Ofisi Kuu

4008 Martin Luther King, Jr. Way S.  
Seattle, WA 98108  
Simu: (206) 721-0243  
Faksi: (206) 721-0282  
TTY: (206) 721-5299

### Domestic Violence Office

#### (Ofisi ya Dhuluma za Nyumbani)

PO Box 14373  
Seattle, WA 98114  
Simu: (206) 721-0243  
Faksi: (206) 721-3967

### Simu za haraka (Masaa 24)

Urusi, Roma, na Ukraine: (206) 954-2903  
Somali: (206) 310-5841  
Vietnam: (206) 351-8809  
Amharic na Tigrinya: (206) 495-5256

## Lugha Zinazotumika

Amharic  
Tigrinya  
Somali  
Kirusi  
Kiroma  
Ukrainian  
Thai

Lao  
Burmese  
Kiarabu  
Kifaransa  
Kijerumani  
Kihispania  
Vietnamese

Swahili  
Kikuyu  
Kiitaliano  
Dari  
Pashtu  
Farsi

[www.rewa.org](http://www.rewa.org)



Je, yeyote  
anakuumiza?

(206) 721-0243  
Tunathamini usiri wako.

## Dhuluma za Nyumbani ni nini?

Dhuluma za nyumbani hufanyika wakati mtu aliye katika uhusiano wa kimapenzi anaamini ana haki ya kudhibiti na kudadisi hisia, mienendo, na/au matendo ya mwenzake. Ukatili wake ama njia zake za kudhibiti zinaweza kuchukua mitindo tofauti tofauti: kimwili, kingono, na/au kihisia. Hufai kuhisi aibu iwapo unaathirika. Usijilaumu.

## Haki Zako

Dhuluma za nyumbani na unyanyasaji umepigwa marufuku katika nchi ya Marekani. Waathiriwa wa dhuluma za nyumbani wamelindwa na sheria.

## Unachohitaji Kufanya

- Zungumza na mtu unayemwamini: rafiki, jamaa, ama mfanyakazi mwenzako ama mshirika katika dini.
- Piga simu kwa kitengo cha udhibiti wa shida cha masaa 24. Wanaweza kukupa taarifa kuhusu dhuluma za nyumbani na njia za kisheria zinazokufaa, ikiwemo kuanzisha mashtaka ama jinsi ya kupata kibali cha kulindwa. Wanatoa huduma za ushauri nasaha na vikundi vya kusaidiana.
- Unda mpango wa usalama kwako na familia yako.

WEWE ndiye unayefahamu zaidi kuhusu maisha yako. Usishawishike na mtu yeyote kufanya kitendo kisichofaa au kisicho salama kwako.

## Mpango wa Dhuluma za Nyumbani wa ReWA

ReWA inatoa utetezi na huduma zinazokubalika kwa wahamiaji na wakimbizi waathiriwa wa dhuluma za nyumbani na/au dhuluma za kingono ambayo ni pamoja na:

- Huduma za kitamaduni na kilugha katika lugha 20, zikiwemo simu za moja kwa moja katika lugha 7 tofauti
- Usaidizi katika kutuma ombi la ruhusa ya kulindwa na kuunda mipango ya usalama
- Vikundi vya kusaidiana na ushauri nasaha wa afya ya kiakili kwa wanawake walioathiriwa na dhuluma ama walio katika hatari ya kuathiriwa
- Rufaa kwa nyenzo za jamii, huduma za makaazi, na makaazi ya dharura
- Elimu ya jamii na uhamasishaji ili kutoa mafunzo zaidi na kusaidia dhidi ya dhuluma za nyumbani na dhuluma za kingono na jamii za kuhama
- Mashauriano na kutoa mafunzo kwa watoa huduma na vyombo vya kutekeleza sheria.

Kila mwaka tunasaidia zaidi ya manusura 1000 kutoka kwaja wanyanyasaji wao na kuanza maisha mapya.



## Nyenzo

### Dharura

Polisi (Dharura) 911

### Dhuluma za Nyumbani

National Domestic Violence Hotline

1 (800) 799-7233

Peace in the Home Helpline 1 (888) 847-7205

Abused Deaf Women's Advocacy Services (ADWAS)  
(206) 922-7088

API Chaya Helpline (877) 922-4292 /  
Office (206) 467-9976

Consejo Counseling & Referral Services  
(206) 461-4880

Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian and  
Gay Survivors of Abuse (206) 568-7777

Refugee Women's Alliance (ReWA)  
(206) 721-0243

Seattle Indian Health Board (206) 324-9360

### Makazi

Broadview Emergency Shelter (206) 299-2500

Domestic Abuse Women's Network (DAWN)  
1 (877) 465-7234

East Cherry YWCA (206) 568-7845

Lifewire (425) 746-1940 / 1 (800) 827-8840

New Beginnings (206) 522-9472

