

# Kutoa Usaidizi na Kufanya Mipango ya Usalama Wakati wa COVID-19 Nyenzo ya Jamii

*Hata ingawa msukosuko katika afya ya umma uliosababishwa na COVID-19 umepelekea kwamba hatuna muda mwingi na wenzetu, tutawezaje kuwasaidia marafiki, jamaa na watu katika jamii ambao wanapitia dhuluma kutoka kwa jamaa na wapenzi wao katika wakati huu?*

**Tunafahamu kwamba dhuluma kutoka kwa wapenzi/jamaa huongezeka wakati kuna misukosuko katika jamii. Kiasi cha dhuluma inayoendelea huenda kikaongezeka, au huenda ikawa mara ya kwanza ambapo mtu anadhulumiwa. Wakati wa msukosuko wa afya ya umma uliosababishwa na COVID-19, sote tunahimizwa kudumisha umbali kati yetu na watu wengine na kujitenga nyumbani kwetu. Nyumbani huenda kusiwe mahali salama zaidi kwa watu wengi wanaodhulumiwa.**

*Baadhi ya njia ambazo huenda COVID-19 ikaathiri watu wanaodhulumiwa kwa namna za kipekee*

- Hatari ya kutokea kwa visa vya majeraha mabaya au vifo vinavyosababishwa na dhuluma za kifamilia huongezeka sawa na mafadhaiko yaletwayo na matatizo ya kifedha (pamoja na kukosa ajira kwa mtu anayetokeleza dhuluma), kuzidi kutangamana na mtu anayetokeleza dhuluma, hatari ya kukosa makazi na kutengwa. Hizi hatari zote zinaongezwa na msukosuko uliosababishwa na COVID-19.
- Kufungwa kwa shule/vituo vya kutunzia watoto, kujitenga na watu katika jamii na magonjwa huenda yakasabisha kuongezeka kwa mahitaji ya utunzaji huku watunzaji wa kawaida wakiwa hawapo. Jambo hili husababisha watu kuzidi kutegemea watu wanaowadhulumu.
- Kufungwa kwa maktaba, maeneo ya kazi na maeneo mengine ya umma, na kuongezeka kwa muda ambao mtu anakuwa nyumbani pamoja na mtu anayetokeleza dhuluma kunamaanishwa kwamba inakuwa vigumu zaidi kupata faragha ya kupiga au kupokea simu kwa usalama, au kupata habari kuhusu usaidizi.
- Vikwazo vya usafiri huenda vikapunguza sana uwezo wa kutoka nyumbani, kujiondoa kwenye uhusiano au kupata usaidizi.
- Huduma nyingi za usaidizi na makimbilio yanatoa huduma kwa mbali au huduma zilizodhibitiwa, kama vile kutoa usaidizi kupitia simu tu, na hivyo huenda huduma hizo zisiwe na manufaa yanayohitajika au zisipatikane na watu wengine. Huenda watu pia wakaogopa kuingia katika makimbilio au makazi ya muda mfupi kwa sababu ya kuhofia kuambukizwa COVID-19.

*Baadhi ya njia ambazo watu wanaowadhulumu wengine wanaweza kutumia COVID-19 ili kuendeleza dhuluma au udhibiti wa waathiriwa*

- Kutumia COVID-19 kama mbinu ya kutia mtu woga ili asiwe karibu na wanawe, familia au marafiki zake.
- Kuzuia mtu kufikia bidhaa muhimu kama vile viyeyuzi vya mikono, au kumzuia mtu kutafuta matibabu anapoyahitaji.
- Kutumia masharti ya kuweka umbali kati ya watu na kujitenga kama mbinu ya kuweka mtu udhibiti au vikwazo, kwa mfano kwa kumzuia kutumia mitandao ya kijamii au simu yake.
- Kumlaumu au kumwadhibu mtu anayedhulumiwa kwa kusambaza COVID-19, ikiwa ni kweli au sio kweli, au kujaribu kumfanya kuamini kwamba ndiye wa kulaumiwa.
- Kusema kwamba wahudumu wanaotoa usaidizi hawataweza kutoa msaada kwa kuwa wana shughuli nyingi zinazotokana na msukosuko uliopo katika afya ya umma.
- Kusema kuwa makimbilio na huduma za usaidizi kupitia simu hazipatikani kwa sababu “kila kitu kimefungwa”.

*Shirika la Undercurrent Vic  
linakiri kwamba kazi yetu  
hutekelezwa kwenye ardhi  
iliyoibiwa ya Watu wa  
Wurundjeri na Bunurong  
kutoka eneo la Kulin.  
Tunatoa heshima zetu kwa  
Wazee wote wa kale, wa  
sasa hivi na wa siku zijazo.*



# Kutoa Usaidizi na Kufanya Mipango ya Usalama

Hati hii si mwongozo kamili au wa hatua kwa hatua kuhusu kufanya mipango ya kudumisha usalama – kuna hati nyingi za aina hii kwenye mtandao! Badala yake, tunataka kuangazia baadhi ya mbinu za kipekee ambazo huenda zikahitaji kubadilika katika kutoa usaidizi na kufanya mipango ya usalama wakati huu wa msukosuko katika afya ya umma uliosababishwa na COVID-19. Pia kuna mambo mengi yanayobaki sawa, kama vile mifumo yetu ya kimaadili inayoangazia ujuzi wa watu wanaopitia dhuluma.

## MIFUMO YA KUFANYA MIPANGO YA USALAMA

Kufanya mipango ya usalama ni mchakato wa **kutafiti hatari na usalama na kubuni machaguo** na mbinu za kuongeza usalama na kupunguza hatari na madhara wakati dhuluma za kifamilia/kati ya watu zinapofanyika.

Watu wanaopitia dhuluma kutoka kwa wanafamilia/wapenzi wao wana ufahamu mzuri zaidi wa hatari za kiusalama na machaguo yaliyopo. Kama watu wanaotoa usaidizi, **tunafaa kushirikiana** na mtu anayedhulumiwa ili kufanya mipango ya kubuni taswira inayoonyesha hali itakavyokuwa usalama ukiimarishwa.

Ikiwa mojawapo ya athari za msingi za dhuluma inayotekelezwa na mwanafamilia/mpenzi ni kwamba mwathiriwa hawezi kufanya maamuzi kuhusu maisha yake mwenyewe, basi jukumu letu ni kumsaidia katika **maamuzi yake, kujiweka huru, kujitawala na kuendesha maisha yake mwenyewe**.

Kumbuka kwamba **watu wanaopitia dhuluma daima wanajaribu kuwa salama**. Msukosuko wa afya ya umma uliosababishwa na COVID-19 huenda ukamzidia mtu, hasa ikiwa pia anapitia dhuluma katika mazingira haya yanayobadilika kwa haraka. Maswali mengi kuhusu athari za masuala haya mawili yanaweza kuwa magumu, huenda yakasababisha waathiriwa kuonekana kana kwamba wamekubali kudhulumiwa na huenda yakakosa kuteka ufahamu, uwezo na hatua anazofanya mtu binafsi. Kama hatua ya kuweka mipango ya usalama, ni muhimu **kuwauliza watu kuhusu jinsi wanavyokabiliana na dhuluma na hatua wanazochukua**. Ili kutambua na kukuza mikakati iliyopo, pamoja na kurekebisha mipango iliyopo ya usalama, maswali muhimu tunayofaa kuuliza ni kama:

“**Umekuwa ukikabiliana vipi/unakabiliana vipi na dhuluma katika hali hii inayobadilikabadilika? Unalazimika kufanya ama kutofanya nini ili kukaa salama?**”

Usaidizi tunaotoa unafaa **kuimarisha hatua ambazo mtu tayari anachukua** ili kujiweka salama pamoja na wanawe.

Huku kuondoka kwenye uhusiano huenda kukawa njia moja, sio hatua ya pekee anayoweza kufanya mtu. Hakuna mbinu moja inayofaa katika hali zote wakati wa kuweka mipango ya usalama. Mipango ya usalama sharti itilie maanani mtazamo na vipaumbele vya mtu anayedhulumiwa. Mipango hii **inaweza kubadilika baada ya muda**. Mipango ya usalama ikibadilika haimaanishi kwamba imefeli.

Baadhi ya mambo tunayofikiri kwamba daima ni vyema kuyakumbuka ni kama: Sikiza yale ambayo mtu huyo anasema, amini anachokwambia, mjibu huku ukimwonyesha unaelewa anachohisi, kiri kuwa unaona hatua anazopiga, heshimu uhuru na maamuzi yake, shirikiana naye katika kutafuta machaguo mbadala, fuatilia anavyoendelea, na uweke mambo yake faraghani.

# Mambo ya Ziada ya Kuzingatia Tunapofanya Mipango ya Usalama: Mabadiliko Katika Nyendo na Mawasiliano Wakati wa COVID-19

*Kando na hatari au athari za kipekee kwa watu wanaodhulumiwa zilizoorodheshwa hapo juu, ugonjwa wa COVID-19 unabadilisha mambo mengi kuhusu namna tunavyotoka katika eneo moja hadi lingine, kusafiri na mbinu za mawasiliano, na kusababisha kuwepo kwa mambo ya kipekee tunayofaa kuzingatia tunapofanya mipango ya usalama. Maswali yafuatayo yanafaa kutiliwa maanani tunapofikiria kuhusu changamoto mahususi ambazo huenda zikaibuka katika wakati huu, ingawa hii sio orodha kamili!*

Ikiwa mtu anayedhulumiwa anaweza kuondoka nyumbani, kuna **maeneo ambayo bado yamefunguliwa ambako unaweza kukutana** naye ana kwa ana, au anakoweza kwenda anapokuwa taabani? Ingawa kwa wakati huu hatuwezi kutumia migahawa, nyumba au huduma za usaidizi, vipi kuhusu bustani, maeneo wazi yaliyo nje ya majengo, maduka ya dawa, supamaketi au maeneo ya maegesho yenye shughuli nyingi?

Imekuwa **vigumu zaidi kwa mtu huyo kupata faragha** ili aweze kupiga na kupokea simu kwa usalama au kutafuta habari kuhusu usaidizi? Unaweza **kujifunza na kufunzana stadi zinawezoweza kuongeza usalama wa kiteknolojia**, pamoja na jinsi ya kufuta historia ya vivinjari vya mtandao, kufuta jumbe za simu au mawasiliano ya Facebook, kuweka manenosiri yaliyo salama au kuzima huduma za kutambua eneo alilopo mtu? Kuna nyenzo nyingi mtandaoni, kama vile <https://www.esafety.gov.au/ky-issues/domestic-family-violence/video-library>

Ikiwa mtu anayepitia dhuluma yuko katika karantini na unaweza tu kuzungumza naye kupitia simu, unaweza **kumuuliza maswali anayojibu tu kwa ndiyo au la ili ayajibu bila kumfanya kushukiwa?**

“**Huu ni wakati mwafaka wa kuongea? Tafadhali jibu kwa ndiyo au la.**”

“**Ungependa nikupigie simu tena wakati mwingine? Tafadhali jibu kwa ndiyo au la.**”

“**Ili kuweza kuamua kuhusu muda mzuri wa kuongea, nitapendekeza siku na nyakati mbadala. Tafadhali jibu kwa ndiyo au la, kwa siku na nyakati hizi.**”

Ikiwa mtu anayedhulumiwa anatumia watoto kwa ushirikiano na mtu anayemdhumu au anahitaji kupanga ziara za kuwaona watoto pamoja na mtu anayemdhumu, **mipango iliyopo ya kuwatunza watoto imeathiriwa vipi na vikwazo vilivyowekwa vya kusafiri?** Kuna maeneo mengine ya umma yenye shule nyingi ambayo yanafaa kwa kufanyia shughuli za kukabidhiana watoto?

Ikiwa anayedhulumiwa huenda asiweze kumwarifu mtu wakati anapokuwa hatarini, kuna namna ambavyo anaweza **kupanga awali nawe au mtu mwingine anayemfahamu kuhusu jinsi atakavyoarifiana?** Unaweza kubuni **neni au kauli ya siri** utakayotumia? Kwa mfano, kusema “ninaenda kupalilia shamba” kunaweza kumaanisha “ninahitaji usaidizi wa dharura sasa hivi”.

Umefikiria kuhusu **hatua au matokeo yatakayosababishwa na utumizi wa ujumbe uliokubalianwa?** Kwa mfano, ujumbe uliokubalianwa kama vile “Leo kuna baridi nyingi sana” huenda ukawa ishara inayomwambia rafiki apeleke mboga na matunda nyumbani kwa mtu. Wakati wote, jumbe na hatua zote zitakazochukuliwa kufuatia arifa hiyo zinafaa kuzingatia ujuzi wa mtu katika mambo yatakayohakikisha usalama wake na yale yatakayoongeza hatari.

# Tutahakikisha Vipi Kwamba Hatua Tutakazochukua Hazitaongeza Hatari?

*Tunafahamu kwamba hatua tunazochukua kukabili hali hizi mara nyingi huongeza hatari, ilhali dhuluma zinazotekelezwa na wanafamilia/wapenzi hazikomi bila hatua hizi. Majibu yetu yanaweza kuwa salama zaidi iwezekanavyo vipi?*

Unaweza vipi kudumisha **uthabiti au ulinganifu** wa mara ambazo unawasiliana na mwathiriwa au kumsaidia? Ikiwa kuna ongezeko au badiliko kubwa au la dharura katika mawasiliano au usaidizi unaotolewa, kuna hatari kwamba mtu anayetekeleza dhuluma huenda akawa na shaka au kuongeza upelelezi anaofanya?

Tunaweza vipi kudhibiti namna ambazo huenda **tukamwongezea mtu hatari kwa njia isiyo ya moja kwa moja au bila kukusudia?** Kwa mfano, kubisha mlango wa jirani yako ili kuingilia kati iwapo kuna dhuluma ya kifamilia au kumkabili mtu anayemdhulumu mwingine kwa nguvu kunaweza kuongeza hatari kwa mwathiriwa, hasa wakati watu hawana fursa nyingi za kuondoka nyumbani au kupata huduma za usaidizi.

Kuna **namna bunifu za kuweza kutoa usaidizi katika hali iliyodhibitiwa** iliyopo katika wakati wa msukosuko uliosababishwa na COVID-19 ili kumfikia mtu na kumsaidia kwa njia salama zaidi? Haya hapa ni mapendekezo tuliyoifikiria – lakini mbinu itakayofaa katika hali yako huenda ikawa tofauti!

Kusaidiana kati ya watu na **kutumia nyenzo ambazo hazitoshi kunaweza kuwa fursa ya kumjulia hali** mtu anayepitia dhuluma? Kwa mfano, vipi kuhusu kupeleka chakula nyumbani kwa mtu kila wiki? Au kujitolea kwenda katika maduka tofauti ya dawa kwa pamoja ili kutafuta bidhaa za matibabu zinazohitajika?

Unaweza **kuaminika na kuonyesha kwamba unaweza kupata muda wa kupiga gumzo** kwa namna zingine? Mtu anaweza kukujia ili kuzungumza nawe kwa urahisi? Wewe hupitisha muda kwenye roshani au bustani yako? Unaweza vipi kukubali maamuzi ya mtu kwamba hatawasiliana nawe, huku ukidhihirisha uwazi ikiwa hilo litabadilika?



## Kufanya Maamuzi ya Kupata Huduma Wakati wa COVID-19

*Unafahamu huduma ambazo bado zinatolewa sasa hivi katika eneo lako wakati huu wa msukosuko uliosababishwa na COVID-19? Unafahamu aina ya usaidizi ambao wanatoa katika wakati huu? Aina hiyo ya usaidizi inayotolewa inaweza kupatikana kwa kiasi gani na mtu anayedhulumiwa? Kwa mfano, ikiwa huduma hiyo inatolewa kwa mbali na kupitia simu, utawezaje kumsaidia mtu anayedhulumiwa ili aweze kufikia simu kwa usalama?*

## Nyenzo na huduma zaidi

Huduma zingine zinazokabili dhuluma za kifamilia zitabaki zimefunguliwa wakati wa msukosuko wa afya ya umma uliosababishwa na COVID-19. Katika jimbo la Victoria nchini Australia:

- **Safe Steps bado inatoa huduma za usaidizi, saa 24 kila siku**, pamoja na kutoa makazi kwa waathiriwa. Safe Steps pia inaweza kutoa habari, usaidizi, kufanya mipango ya usalama pamoja na kutoa misaada mingine kwa wanawake wote (ikijumuisha wabadilisha jinsia) wanaodhulumiwa. Piga simu kwa **1800 015 188 au utume barua pepe kwa safesteps@safesteps.org.au**.
- **Laini ya simu ya kuombea usaidizi kwa watu wa jamii ya LGBTIQ+** pamoja na jamaa zao wanaopitia dhuluma kutoka kwa wanafamilia/wapenzi wao pia huwa wazi siku ya Jumatano kuanzia saa kumi na moja alisiri hadi saa tano usiku, Jumamosi kuanzia saa tisa mchana hadi saa nne usiku, na Jumapili kuanzia saa tisa mchana hadi saa nne usiku. Piga simu kwa **1800 542 847 au utume barua pepe kwa afterhours@switchboard.org.au**.

Katika nchi hii na pia kote duniani, huduma nyingi zinazokabili dhuluma za kifamilia zinadhibiti au kubadili huduma ambazo zinatoa wakati wa msukosuko wa afya ya umma uliosababishwa na COVID-19. Jambo hili linafanya iwe muhimu zaidi kwetu kuimarisha ujuzi wetu wa kuwasaidia watu katika jamii yetu wanaodhulumiwa.

Ingawa kuna mambo ambayo huenda yanafaa kubadilika katika mikakati yetu ya kuweka mipango ya usalama na kutoa usaidizi katika wakati huu, tumejitolea sana kuangazia ujuzi wa watu wanaopitia dhuluma. Katika wakati huu ambao watu wanaishi kwa kutengana, sote tunahitaji kukuza uwezo wetu wa kufikiri kwa ubunifu na kwa pamoja kuhusu jinsi ya kutoa usaidizi.

Orodha kamili ya huduma za usaidizi zinazopatikana katika jimbo la Victoria, Australia inapatikana hapa:  
<http://www.undercurrentvic.com/support-services-and-resources-during-covid19>