

Kutokaya ku coordination ya Ulimwengu mzima mpaka ku ma stratégie locale:

Njia ya Kusaidia kuzuia, ku shurulikiya na
ku andika ju ya vurugu za nyumbani mu
iyi period ya COVID-19

Kitabu kya vifaa



Media Matters
for Women



Bya mu iyi kitabu

Utangulizi	2
Définitions na kifupi za ma jina na neno	4
Mfano ya vurugu za nyumbani	5
Shauri za kuzuia, ku shurulikiya na ku andika ju ya vurugu za nyumbani	7
Kuzuia vurugu za nyumbani	8
Ku shurulikiya vurugu za nyumbani	11
Ku andika ju ya vurugu za nyumbani	15
Gisi ya ku fikisha ujumbe ya kuzuia na ku andika ju ya vurugu za nyumbani	18
Matangazo ya ku Radio na ku Télévision	18
Ujumbe ya ku ma réseaux sociaux	25
Ujumbe kwa bluetooth	31
Kutuma ujumbe ya ba journalistes locaux	33
Kufikia batu benye biko vulnerable	36
Ku changa ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani na ya COVID-19	36
Ku fanya mpango ya usalama kwa ba survivants benye biko mu confinement	37
Mpango ya banaume benye biko mu misukumano mingi na biko mu confinement	39
Kufikia ma communautés zenyé ziko vulnérables	41
vurugu za nyumbani ku batu ba LGBTIQ	41
vurugu za nyumbani ku batu benye biko na ulema	44
vurugu za nyumbani ku ma communautés zenyé zina tengwa	49
Ma shauri za muhimu ku Serikali, ku ma agences za ONU, na ku ma organisations internationales	50

Utangulizi

Gisi ma nchi mingi ziko mu confinement na ma bilioni ya batu biko na bakiya ku ma nyumba mu iyi period ya COVID-19, vurugu za nyumbani ina kuwa sa ingine bugonjwa enye iko mu iyi bujonjwa ya COVID-19. Na Kujibu kwa iyi shida, Secrétaire général wa ONU M. Guterres alitaka "cessez-le-feu" ya vurugu za nyumbani mu dunia yote, na ku lazima msaada ya ku tokeya yulu sana ju ya iyi mahitaji ya muda mrefu. Ili kuwa na maana, iyi appel ya Secrétaire général lazima iambatane na hatua ku niveau locale kwenye vurugu za nyumbani zina zoweya fanyika. Na apa njo ma organisations locales za banamuke zina chukua rôle ya muhimu sana. Ma interventions internationales zaku fuata zinapaswa kuangalia ku vikundi vyta banamuke benye bana fanya kazi ku mstari ya mbele ya shida ba ongoze.

Mbele na COVID-19 aiya kuwa, vurugu za nyumbani ilikuwaka tu urgence ya ulimwengu nzima. Mwanamke umoya kati ya kila batatu mu dunia nzima ata pitiya vurugu ya mwili wala violence sexuelle katika maisha yake, na maramingi ina tokeya ku ba penzi babo. Karibu nusu ya banamuke bote ba mu dunia balishaka pitiya ma violences psychologiques. Bale benye bana pitiya ma violence basée sur le genre na ubaguzi na mateso ju ya rangi ya mwili, ju ya kabila, ju ya nationalité yabo, ju ya bulema, ju ya sex, ju ya orientation sexuelle, ju ya identité ya genre, ju ya expression ya genre, juya caractéristiques sexuelles, ju ya myaka, wala cheo, njo benye biko mu hatari zaidi sana na mara mingi bana pata shida ya ku pata accès ku ma ressources.

Iyi ugonjwa ina zidisha hali enye mara mingi ina tuma vurugu ina kuwa. Stress na wasiwasi enye ina letwa na iyi ugonjwa inatuma banyanyasaji bana kosa control, kisha ina tuma vurugu ina kuwa enye ina tokeya mu wazo ya ku jisikiya mwenye nguvu. Hatua za ku controler na kuzuia COVID-19 isi ji sambaze, ni muhimu kwa afya ya batu, lakini njo tena enye ina eza leta hatari. Confinement njo tena ina leta ku tengwa na batu, na njo benye ba nyanyasaji bana tafutaka. Ku ji fungiya ku nyumba njo ina zuia njia za msaada na za ku toroka.

Kuchukua Hatua

Majibu ya kwa iyi urgence enye tuna tayarisha kwa saa iyi ita panga mipango ya dunia nzima enye ita kuwa na shurulikia iyi ku ongezeka ya ma violence basée sur le genre enye ina tokeya wakati yote kuko shida, pamoja na ku kazisha ma mécanismes ju ya ku badirisha ma attitudes na ma stratégies zenye zili fanya vurugu za nyumbani ina kuwa ungonjwa mu maisha ya batu mingi. Bikundi bya asili bya banamuke mu dunia nzima bina ona kuko kuongezeka ya vurugu za nyumbani, na zina tafuta njia za mpya za ku i shurulikia. Kuko ma bikundi bya banamuke benye biko na expérience ya ku shurulikia ma violence basée sur le genre katika ma fasi za vita wala za ingine uharibifu. Bamoya bana endelesha ma adaptations za mupia mu iyi wakati ya COVID-19. Na bengine banatafuta njia za ku leta jibu.

Kwa sababu shida ya sasa ina lomba ku jaribu njia mbali mbali, kupelekwa haraka dunia nzima, umoja wa ma organisations internationales zenye zina ongoza na zina tumika na ma organisations locales dunia nzima juu ya shida ya ku jaribu njia mbali mbali, pamoja na haki za banamuke, haki ya bilema, haki za LGBTIQ, na ushirika ya banaume, baka ungana na ku fanya muungano juu ya iyi shida (kwa ordre alphabétique): MADRE, Media Matters for Women, MenEngage Alliance, OutRight Action International, Women Enabled International, and Women's International League for Peace and Freedom (WILPF). Pamoja tuli analysé ma interventions za ku fanya ma shauri za muhimu ju ya ma organisations communautaires zenye zina fanya kazi kwenye mstari wa mbele wa genre na wa shida ya COVID-19; na ma shauri ya stratégie ya communauté internationale.

Hiki kitabu kya vifaa kinatumika kama akiba kwa ma groupes locaux zenye zina fanya kazi ya ku terrain na ziko na expérience ya kufanya kazi ku ma shida za vurugu za nyumbani. Iyi kitabu ya vifaa ina toa ma stratégies za dunia nzima zenye zina weza tumika muzuri na ma communautés locales ku jibu za msingi, pamoja na contenu za ma réseaux sociaux ju ya matangazo za kuzuia vurugu na ma tactiques za kushurulikia unyanyasaji mu iyi wakati ya confinement, na isolement , hatua za ku bakia ku nyumba, na kazi za ku tumikia mbali mu ma organisations mingi. Matumaini yetu ni kwamba ma organisations zi weze kutumia na ku fanya izi majibu mu namna yabo. Bila ku penda ku fanya iyi kitabu kama ni kya kuzuia tu vurugu za nyumba, iyi kitabu kya vifaa kina leta pia mashauri za muhimu zenye zina tuma u pige hatua, na tena ku itumikisha sawa kiongozo ya msingi. Tafazali utu andikiye ku advocacy@madre.org kwa ku pata copie ya iyi kitabu ya vifaa mu luga ya Kiarabu, Français, Kurde, Espagnol, wala Kiswahili, wala ku version ya word. Consortium ina encourager ba somaji bote kutuma maonyo na ma suggestions kuhusu expérience zabo na iyi kitabu kya vifaa. Ulisha kutmia ata suggestions moy? Uko na mafunzo ya ku partager?Tungependa kusikia kutoka kwako. Tuandikie ku advocacy@madre.org.



Sifa kwa ajili ya picha:
Organization of Women's Freedom in Iraq (OWFI).

Définitions na kifupi za ma jina na neno

COVID-19: COVID-19 njo ku sema ugonjwa wa coronavirus 2019, (Corona Virus Disease 2019) njo ina fupishwa kama COVID-19. Ina tokeya mu coronavirus enye ina itwa SARS-CoV-2, enye ni bugonjwa ya kupumua enye ina ambukizwa kutoka kwa mtu na mwengine, kuitia matoni ya mate ya mtu mwenye alisha ambukizwa wakati ya kukohola wala kupiga chafya.

Vurugu za Nyumbani (VN): Vurugu za nyumbani ni aina ya violence basée sur le genre, enye ina fanyika ku mpenzi wala ku mutu wa famille wala mutu mwengine wa mu nyumba ju ya ku tafuta ku mu controler wala ku mu dominer. Ba victimes ya vurugu za nyumbani banaweza kuwa batu ba hali yoyote mu société sawa masikini wala tajiri, na kati yabo kuna eza kuwa bilema, batoto, vijana, bazee, ba lesbiennes, ba gays, ba bisexuelles, ba transgenres, ba intersexuées, ba queer na ba non conformes au genre. Vurugu za nyumbani ina eza kuwa ku gusiwa ku mwili, wala ina eza kwa sexuelle, émotionnelle wala économique. vurugu za nyumbani zina eza kuwa uaribifu ya 'heshima', uaribifu na uuaji ya banamuke, attaque ya acid; uchinjaji ya viungo vya uzazi vya banamuke; ndoa ya mapema, ya ku kazishwa na ya muda; kupigwa kwa mwili; aibu, ku tenga ba survivant na famille wala na ba rafiki yabo; kuzuia ba survivants basikuwe na accès ku makuta, basi tumike wala ku soma; kuzuia ba survivants basi pata ma dawa na vifaa vya ku saidiya; institutionnalisation forcée; vurugu ya buzazi; na violence sexuelle; pamoja na ubakaji ndani ya ndoa. Aina zote za vurugu za nyumbani zina ongezeka sana wakati ya shida, pamoja na ugonjwa ya COVID-19.

Violence Basée sur le Genre (VBG): Violence basée sur le genre (VBG) ni kitendo yote yaku fanyiwa mutu wala bikundi ya batu mubaya ju biko na genre fulani. VBG iko na mwangaza ya ku fasiliya vurugu ku shinda neno la vurugu za nyumbani. VBG iko amo vurugu ya ndani na inje ya nyumba wala ma espaces privés na wala mu ma institutions. Kwa kuongezea ku vurugu za nyumbani, inaweza kuwa ndani pia kwa mfano, harcèlement sexuel, violence sexuelle, mauaji, kuteswa, 'esclavage sexuel na ba nyanyasaji bana eza kuwa batu ya serikali wala batu benye abiko ba serikali.

Kiongozi mwenye iko na influence: Ni kila mutu yeoyote mu communauté yako mwenye eza ku ongelesha nombre ya batu mingi na ku fikisha message yako ku batu mingi. Kuko viongozi ba communauté, ba politiciens, viongozi za dini, ba chefs coutumier, na ba star.

Vurugu ndani ya ndoa (VC): Vurugu ndani ya ndoa ni vurugu enye ina tokeya kwa mupenzi wa sasa wala wa zamani, na ni violence enye iko physique, sexuelle wala psychologique de nature. Ba survivants bana eza pitiya mu ma vurugu ya ku gusiwa ku mwili, sawa vile ku pigwa makofi, ku sukumiwa, ku pigwa bipasi, wala ma ngumi; violence sexuelle ayo iko amo ubakagi au ingine namna ya ku kazisha mutu a fanye kitendo ya ndowa; violence économique ayo ni ku kataliya mutu asi kuwe na makuta, asi kuwe na kazi, asi some wala asi tunziwe; abus psychologique ayo ni matusi, mazara, intimidation (sawa vile ku aribisha bitu), ku ogopesha mutu kama ata fanyiwa mubaya, ku intimider mutu kama uta mu nyanganya batoto, ku tisha mutu kama uta mu nyanganya vifaa vya ku mu saidiya, ku tenga mutu na barafiki wala na famille yake, wala ku penda ku controler kila mouvement ya mutu.

LGBTIQ na GNC: LGBTIQ njo ku sema ba lesbiennes, ba gays, ba bisexuels, ba transgenres, ba intersexués na ba queer. Ba lesbiennes ni banamuke benye bana pendaka bengine banamuke ki mwili na ki mapenzi. Gay ina mahanisha kama batu benye bana pendaka bengine batu benye biko na sex moya nabo, kwa ki mwili na kwa ki mapenzi. Na Gay ina tumikishiwa sana ku banaume benye bana pendanaka na bengine banaume, lakini ba lesbiennes nabo bana itiwaka ba 'gay'. Bisexuels ni batu benye bana pendaka batu benye biko na sex moya nabo wala batu ya sex opposé nabo (Manake bana eza penda banaume na banamuke). Transgenres ni term ina tumikishiwa ku batu benye genre yabo haiko sawa sawa na sex bali zaliwa nayo. Intersexualité inahusu tofauti ya ma tabiya zenyé ziko sexuelles na ziko tofauti ku définitions ya kianaume na kianamuke. Queer ni terme enye toka zamani ina kuwaka considéré sawa kitusi, lakini ba tetezi ba LGBTIQ na batu bengine baka ikamata na ku itumikisha sawa terme enye ina mahanisha batu benye biko na ma orientations sexuelles na ma genre tofauti. NCG njo ku sema non conformes au genre, na ni terme bana tumikisha ku batu benye aba pendi ku fuata ma idéologies za ku ba ambiya gisi bata banana, wala ba ishi na tabia enye ina banana genre bali bapa siku bali zaliwa.

Batu benye ulema: Ni batu benye biko na shida za muda mrefu sana za mwili, za akili wala sense zenyé azi eneye. Na izi ma shida za ulema zina weza tuma aba wezi ku fanya ma kazi mu société sawa sawa na bengine. Bilema bana pitiya aina mingi ya ubaguzi ju ya ile condition enye biko amo, na ingine bulema bana eza kuwa nayo sawa genre, rangi ya mwili, kabila, orientation sexuelle, kitambulisho ya sex yabo wala hali zingine za mu société.

Survivant vs. Victime: Terme ya 'survivant' ina tumikishiwa ku bale benye haki zabo zili kuwa violés kisha ile term bana i tumikishiwa sawa moyen ya ku ji prendre en charge. Terme ya 'victim' ina tumishikishiwa mu term ya ki sheria ku taya mutu mwenye iko reconnue sawa victime wa vurugu fulani ya sheria na ana hitaji apate réparation.

Mfano ya vurugu za nyumbani

Attaques ya acides: Attaques ya acides ni aina ya vurugu enye mutu ana tupiya mutu mwengine acide ku mwili ju ya ku mu aribisha sura, wala kumu tesa, wala ku mu uwa.

Violence économique: Violence économique ni tabiya wala acte yoyote enye ina fanyika ju ya ku fanya situation économique ya mutu mubaya. Violence économique ina eza kuwa mu namna ya uharibifu ya mali, kuzuia mutu asikuwe na makuta, asi some wala asi fanye kazi, wala asi kuwe ata na occupation moya ya ku leta makuta, sawa vile pension alimentaire.

Violence émotionnelle / psychologique: Violence psychologique wala émotionnelle ni forme moya ya violence inakuwaka na fanya mutu ana fanya mwengine akuwe mu ma trouble ya stress, ma wasiwasí wala dépression. Mara mingi ina kuwaka associé na ma situations zenyé nguvu iko tu coté moya mu relation, na njo kuko kuonelewa, kuwasha moto na essence, na tabiya ya ku penda ku controler mutu.

Uchinjaji wa viungo vya uzazi vya wanamuke: Iyi ni ma procédures zenyé zina fanyika ju ya ku kata parti ya viungo vya uzazi ya muanamuke, na ku lumiza ile fasi ya siri ya muanamuke bila ata raisons médicales moya.

Ndoa ya mapema, ya ku kazishwa, na ya muda: Ndoa ya ku kazishwa ni ndoa enye umoya wala bote ba wili benye biko na fanya ndoa bana ifanya na aba pendi wala aba ku itaka. Ndoa ya mapema ina itwa tena ndoa ya batoto, ni kama umoya mu ba marié ni mutoto wa myaka ya

chini ya 18 ans. Iyi ndoa ya batoto ina kuwa consideré sawa ndoa ya ku kazishwa ju akuna sheria enye ina itika mutoto a fanye ndoa. Ndoa ya muda ni makubaliano ya ndoa ku muda kidogo, mara mingi ina fanyiwa mu njia enye iko amo rushwa ju ina zuia ma avantages na sheria ya ulinzi ya ndoa kwa banamuke na ba filles.

Uaribu wa “heshma”: Uaribu wa heshima ni ma violence zenyen zina fanyika ku banamuke sana na maramingi zina fanyika ju ya ku penda ku garder honneur ya famille. Uaribu wa “heshma” ina eza kuwa mauwaji, ku tafuta ku uwa, ku tuma mutu ana jiuwa, ubakaji, ubakaji ya ku changiliya, kuteswa, ku shambuliwa, upimaji ya ubikira, ku kazisha ndoa, ku kidnapper, ku fukuzwa, ku intimider, ku lunguza na ku mwangya mutu acide.

Ubakaji wa Ndoa: Ubakaji wa ndoa ni uhusiano ya kimapenzi enye aiko ya kawaida au kitendo yote ya sex enye mpenzi wa victime ana eza fanya bila makubaliano.

Violence Sexuelle: Violence Sexuelle (VS) ni kila kitendo yoyote enye iko sexuelle ju ya ku jaribiya ku pata kitendo cha ndoa, wala maongezi enye iko sexuelle na ai takiwe na uyo mutu, iki kuwa kama uyu mutu hakubali wala ana mamlaka ya ku kubali. Violence sexuelle iko mu ma aina mingi na ina eza kuwa ubakaji, unyanyasaji wa sex, ku kazisha mutu a bebe mimba, ku kazisha mutu a funge buzazi, ku toshesha mutu mimba, ku kazisha mutu umalaya, mutumwa wa sex, ku kazisha mutu a fanye circomcision, ku castré na wala ku kazisha mutu akuwe buchi.

Shauri za kuzuia, ku shurulikiya na ku andika ju ya vurugu za nyumbani

Hapa chini kuko mukusanyiko ya ma shauri ya mabadiliko wala ma muchango za ku toka ku ma experiences na ma hatua za ma organisations locales za haki za banamuke na kupitiya ma hatua na ma experiences za ma organisations za asili za haki za banamuke mu hali za ma vita na ugonvi mu dunia nzima. Na izi ma activités zina weza ku tumikishwa kuzuia, ku shurulikiya na ku andika ju ya vurugu za nyumbani mu njia mbali mbali wakati ya iyi period ya COVID-19. Ma organisations locales na internationales zinapaswa kuchukua izi njia mbali mbali za communications, ju zifikiye batu mungi na ku hakikisha bata ipata.

Mu confinement, ma activités zina eza fanyika mu aina mbali mbali ya media, kwa mfano:

- 1. Partage Bluetooth.** Iyi njia ya ku tuma ujumbe kwa phone ku phone ina weza tumikishwa kwa kiwango kikubwa, kwa ku tumikisha bu ma podcasts bwa mufupi na buna ongeya tu ju ya vurugu za nyumbani na COVID-19.
- 2. Radio na télévision nationale na locale.** Bikundi bya banamuke binaweza kutosha ujumbe ya ku banana, mazungumuzo ya ma onesho ya habari wala matangazo ya ku radio na télévision national na locale ju ya batu benye bana fataka ma radio na télévision, kisha bana leta mutu wa ku tafsiri mu luga ya ma signes ju ya viziwi na batu benye bana sikiya kwa ugumu. Ujumbe ya ku radio ina weza ku fikiya muzuri banamuke ba bipofu wala benye biko na ulema ingine ya macho enye ina ba zuia ba one ma piche zenyen ziko imprimé.
- 3. Réseaux sociaux.** Ma groupes za banamuke zina weza ku tumikisha plateformes za ku internet sawa vile fasi ya ku pana ujumbe ya muhimu ju ya kuzuia vurugu za nyumbani. Na bana weza ku pana ma services za ku saidiya batu ku ma réseaux sociaux za siteweb sawa vile Facebook na za ma applications za téléphone sawa vile WhatsApp, Signal wala Viber. Kumbuka kama ku ma fasi zingine, serikali ina kuwaka na controler ma réseaux sociaux, ina mahanisha kama u fanye angalisho na bitu uta tiya ku ma réseaux sociaux. Signal iko na kuwa ya kabambi pole pole na ku tumikishiwa na batu mungi na ina julikana kama iko na securité ya muzuri ya ku kinga ma messages zako zisi kuwe controler.
- 4. Ushiriki wa communauté.** Iyi ni aina ya ku tangaza ujumbe kwa mudomo wala haut-parleur, na izi ma activités zina weza ku fanyiwa kwa karibu.
- 5. Vyombo ya sensibilisation benye iko imprimé.** Ma organisations zina weza ku gabula ma dépliants, ma brochures wala ma bandes dessinées; wala ku tiya ma affiche ku ma fasi enye ba membres ya communauté bana fikaka sana, sawa vile ma soko ya chakula, wala ku ma centres de distribution na ma pharmacies. Ma documents zenyen ziko imprimés zina pashwa kuwa mu format mbali mbali, na ku tiya maandiko ya kabambi na ku andika mu luga enye iko simple na ku tiya ma piche kwenye kuna pashwa kuwa piche.

Kuzuia vurugu za nyumbani

1. Ku shirikisha biongozi ba communauté ku teteya tolérance zéro ku vurugu za nyumbani

Kwa nini ina saidia: Biongozi ba communauté na bengine biongozi benye biko na influence, bana eza tumikisha nguvu zabo ma msimamo yenyé biko nayo mu société ku teteya kanuni za genre zenye zina endelea, ku encouragé tabia za usihano muzuri, na ku condamné vurugu za nyumbani. Bana eza ku saidia ku fanya culture moyá enye ita eza tuma vurugu za nyumbani aikubaliwe mu société. Mfano yabo ina weza ku encouragé matu ya mu famille, bajirani na batu ya kupita mu njia ku denoncé kama bana ona vurugu za nyumbani. Na bana eza tumikisha ma plateforme zabo ku onesa batu gisi ni mubaya ku ukumu genre, pamoja na responsabilités ya ménage, na ku saidiya kuondoa ma culture zenye zina tuma violence ya genre iko.

Namna ina tumika: Ku ongeleya shida ya vurugu za nyumbani na biongozi ba communauté, bazee, ba politiciens, ba héros sportifs, ba star wala batu bengine benye biko na influence, na ku ba lomba ba ongeye juu ya vurugu za nyumbani. Fanya matangazo ya iyi ujumbe ku ma radio, télévision na ku ma plateforme za ma réseaux sociaux. Ku ma fasi zenye biongozi ba communauté bana shindwa ku kubali kama iyi ni problem kubwa, panga na kutetea kupertia ma réseaux sociaux ku ba shaushi ba chukuwe hatua na ku shurulikiya vurugu za nyumbani na ku participé ku tuma ujumbe ya kuzuia. Mu mipangilio mingi kwenye biongozi ba communauté na batu ya ma influence mingi bana kuwa banaume, waza njia ya ku ba ambiya mu namna ya ku ba onesa gisi banaume biko na responsabilités ya ku enda ona bengine banaume ku teteya uhusiano ya heshima. Anza na ma hashtags na matangazo ku internet za ku teteya ujumbe za muzuri kuhusu banamuke na ba filles, ujumbe enye ina inuwa valeur ya kazi biko nayo ya ku weka famille salama katika COVID-19, ujumbe enye ina tangaza kama violence hai pashwe kubaliwa, na ujumbe enye ina shaushi kila mutu a anze ku ongeya mubaya ju ya vurugu.

Mfano: Mu inchi ya Myamar kuko organisation ya banamuke enye iko na fanya episodes za podcast ju ya ku sensibiliser batu ju ya violence basée sur le genre, ju ya usafi, ju ya haki za banadamu na ku kuwa na uliza biongozi bijana benye bana ongeleya juu ya iyi sujets.



Sifa kwa ajili ya picha:
Palestinian Medical Relief Society.

2. Fanya wala u saidie mipango ya podcast ya bijana na ya couples za bijana benye bana fundishaka uhusiano ya muzuri na enye iko positif ku internet

Kwa nini inasaidia: Recherche ina onesa kama mipango za sensibilisation ya bijana na ya couples za bijana ina weza ba saidiya ku endelesha ma stratégies zenye haziko za vurugu ju ya ku saidia kuzuia vurugu za nyumbani zisi kuye fanyika tena.ⁱ

Namna ina tumika: Waziya ku fanya bu ma sketches bwa mufupi ku internet, na ma podcasts za audio za ku onesa mifano zenye ziko positif, na uhusiano muzuri enye couple ina ongeya muzuri bitu ya mahana na ma techniques za ku résoudre ma problem zabo kwa amani. Ma sketches na ma series dramatiques zenye ziko amo ba acteurs zina weza bulula attention ya batu, encourager bazazi ku ma compétences parentales za muhimu ku sexe zote, na kutoa ujumbe mzuri na msaada mu njia enye inaweza saidia ku ondosha kutokubaliana mu jamaa. Na bana eza ku partager ma information zenye zina onesa kama uhuru ya mwili ni ya muhima sana, na zenye zina onesa kama ni haki ya banamuke ku decider ni nani bana eza fanya naye mapenzi, na ku ji deciber pekeyabo kuhusiana na afya zabo za kimapenzi na uzazi.

Mfano: Mu inchi ya Iraq, organisation ya bijana ina organisé apples za kujitunza na bijana ba piganaji ya haki za binadamu benye bana fanya kazi nabo, kuanzisha vikundi bya usaidizi ya banamuke bijana ba déplacées, na ba kimbizi, na kutoa ufikiaji salama ya mazungumzo kwa bijana ba LGBTIQ benye biko mu confinement. Mu inchi ya Colombie bijana ba piganaji ya haki biko na fanya ma sketches ku internet ju ya ku fundisha njia enye haina vurugu ju ya ku shurulikiya gisi ya ku gérer makali mu temps réel na ma conflits za ma familles mu iyi wakati ya bunjonjwa. Mu inchi ya Nicaragua, bijana ba piganaji ya haki bali anzisha mukutano ya ma mazungumuzo ya bijana banaume ku internet ju ya ku ongeya ju ya ma problèmes psychosociaux, ya wasiwasi na kuteteya izi ma espace collectif za ku internet mu iyi wakati ya confinement.



Sifa kwa ajili ya picha:
Haitian Women's Collective.

3. Jenga uwezo ya banaume bakubwa na bijana kufanya kama ni ba alliés ndani ya famille na ndani ya communauté na kutangaza mazuri banafanya na points de vue positifs zabo

Kwa nini inasaidiya: Ku jenga ba alliés na kutangaza mifano muzuri ya heshima na usawa ya banaume bakubwa na bijana enye ina contribué ku fanya atmosphère enye haina vurugu, na ku saidia banaume bakubwa na bijana ku ona kama ku badilisha mentalités patriarcales ina eza wezekana na ni ya lazima. Promotion ya ma normes sociales za banamuke haiko tu ju ya ku

fanya kazi enye ina zvia vurugu, lakini ina weza pia ku shaushi banaume bakubwa na bijana na bengine ba alliés kuingilia na ku saidia bale benye biko ku hatari mbele vurugu itokeye.

Namna ina tumika: Ku Encouragé banaume bakubwa, bijana na bengine ba alliés ku condamné vurugu za nyumbani, ku zungumuza kwa sauti kubwa na ku eleza adisi zabo mu njia enye ina vunja maneno mbaya enye ina ongelewa ju ya tabiya za genre. Ushuhuda ina eza kuwa amo maelezo enye banaume bakubwa na bijana bana fanya kazi sawa sawa mu nyumba na ku gabula zingine ma kazi za mu nyumba na banamuke mu familles zabo, surtout sana mu iyi wakati ya shida. Na bana eza pia kueleza ju ya role zabo za ki baba benye bana tumikisha njia muzuri ya amani kuliko njia ya vurugu ya ku gusa ku mwili, na kuteteya égalité ya sex mu baboto yake.

Mfano: Mu inchi ya Costa Rica, organisation moye ilianzisha matangazo ya "Kupiganisha shida ya COVID-19 kwa umoja" na iyi ina kuwa na ma series za ma video na ma affiches za ma shauri / na ma suggestions za ku sema nini njo banaume bakubwa na bijana bana eza ku fanya mu iyi wakati ya confinement, na pia ku julisha batu juya ma problèmes psychosociaux zenyne banaume bakubwa na bijana bana pitiya mu iyi period ya bugonjwa ya COVID-19. Ku tokeya Sri Lanka mpaka Afrika ya Kusini ku pitiya Mexique ma organisations zili anzisha ma campagne ku ma réseaux sociaux ju ya 'ma rôles na ma responsabilités za banaume bakubwa na bijana ju ya ku endelesha égalité ya sexes na ku badilisha tabia za masculinités patriarcales' surtout mu iyi wakati ya hatua za ku bakiya ku nyumba.

4. Ku ingiza ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani ndani ya vifaa vya kuzuia COVID-19 ku basaidizi ba afya, ku ba journalistes, na vyombo vya habari, misaada ya kibinadamu na bafanyikazi ya sensibilisation mu ma nchi zenyne ziko na vita.

Kwa nini inasaidiya: Wafanyikazi ya sensibilisation - na journalistes locaux bana shurulikiya kazi zabo - kwenye mstari ya mbele ya kuzuia na kutunza COVID-19 biko katika fasi ya muzuri ya kufikia communauté zenyne iko ngufu ku fikia. Biko na vifaa vya kazi vizuri ju ya ku saidiya na kuzuia vurugu za nyumbani na kutambua batu benye bana hitaji ku saidiwa. Boucle ya ma reactions iko ya lazima sana kwa ku gabula ufahamu zabo na ku jifunza ku ma média mbali mbali.

Namna ina tumika: Ku saidia msaada wa kibinadamu, ba nganga, na ma média locaux na vifaa vya sensibilisation na benye habiko nguvu ku soma ju ya kuzuia, ku tambua na kutoa taarifa ju ya vurugu za nyumbani. Aba bajibu ba kwanza mara mingi bana fikiaka ma familles zenyne ziko ngufu kufikia. Bana eza kwa mfano ku sambaza ma brochures za maandiko wala na za ma picha, zenyne ziko na ma informations za kuzuia tabia ya ukali ku nyumba na ku pana numero ya téléphone na ingine ma ressources za ba survivants. Ujumbe ina pashwa kuwa sana katika vifaa vya habari vya kuzuia COVID ju ya ku epuka kusi kuwe attention sana ku ma ressources ya ba survivants.

Mfano: Organisation moye ya Palestine ili weza créé kikundi ya rap ya banamuke mu camp moye ya ba kimbizi. Après tu saa enye bugonjwa ya COVID-19 ili anza, sasa bana anza sensibilisation ya kuzuia na ku ji kinga, hatari ya santé mentale enye ina kuya ju ya iyi shida na sensibilisation ju ya vurugu za nyumbani ku ma appels video. Mu inchi ya Sierra Leone na République démocratique du Congo,

ma organisation za banamuke zina tafuta ku kusambaza ujumbe za audio ju ya COVID na ju ya kuzuia vurugu za nyumbani kupitiya partage ya Bluetooth ya ma podcasts za mufupi ku ma téléphones.

Bitu bya kukumbuka: Wafanyakazi wa Mbele

- Wafanyakazi wa Mbele benye fana fanya sensibilisation ku ba survivants mu iyi wakati ya shida ya COVID-19, banaweza kupatwa na msiba mzito na wanahitaji msaada pia. Bien-être na kutunziwa yabo ina lomba ikuwe priorité ata muyi wakati ya shida. Fikiria kutoa ujumbe ya kufikia ku bale bana tumika directement na ba survivants ya vurugu za nyumbani kubajulisha kama abiko peke yabo.
- Bale benye bana pitiya violence basée sur le genre na ma ubaguzi na mateso ju ya rangi ya mwili, ju ya kabila, ju ya nationalité yabo, ju ya ulemavu, ju ya sexe, ju ya orientation sexuelle, ju ya identité ya genre, ju ya ma caractéristiques sexuelles, ju ya myaka wala ju ya cheo, njo benye biko mu hatari zaidi sana na mara mingi bana pata shida ya ku pata msaada. Waziya kwa iyi mikutano wakati enye uko na fanya ma mipango za sensibilisation na ma services za ujenzi.

Kushurulikiya vurugu za nyumbani

1. Ku elekeza services za msaada ya psychosocial kupitiya mécanismes za ku internet

Kwa nini inasaidiya: Ku toka zamani batu ba ku leta ma services directs bali wezaka adopté ma effets positifs za ku enda en personne ku pana ma shauri ku ba survivants ba vurugu za nyumbani. Ku kuwa na mutu wa kuongea naye inaweza kusaidia ku leta soutien émotionnel na ma stratégies, na ku survivre ku banamuke na batoto benye banatengwa na hatua za mbali za mwili kutoka kwa washirika wengine.

Namna ina tumika: Wakati ushauri wa uso kwa uso unashauriwa mubaya, numero ya urgence ju ya soutien psychosocial ku téléphone, services za messagerie wala service za ku internet zina weza saidia ba survivants ba vurugu za nyumbani kupata msaada bana hitaji. Ku ma cas za mubaya zaidi ina lomba presence ya mutu ku ba survivants, wafanyakazi ya sensibilisation wala wafyana kazi wa mbele banaeza pata mafunzo ya gisi ya ku ji kinga na COVID-19.

Mfano: Organisation moya ya banamuke mu inchi ya Kenya ina organisé ma campagnes za sensibilisation kila semaine ku ma SMS ju ya ku jikinga na COVID-19 na mafunzo ya santé mentale kila semaines nayo ku téléphone/SMS, na ku fanya izi ma campagnes ku ma centres za ku gabula chakula.

2. Toa msaada ku bale benye banaishi katika confinement

Kwa nini ina saidiya: Banamuke na ba filles benye biko surveillé sana na ba nyanyasaji babo banaeza ku kufikia msaada mara moya tu. Ma fasi za ku ba saidiya zina eza kuwa mbali wala zina fungwa. Batu ya ku pana ma services na bafanyakazi ya numero ya urgence, banapaswa ku kupata mafunzo ku pana ma shauri za haraka mu ma njia zina lomba bitu bifanyike na haraka, sawa vile ku toroka munyanyasaji mbio mbio. Na bana eza ku ba orienter ku ma fasi zenye banaeza pata msaada.

Namma ina tumika: Njia moya ya ku saidia ba survivants na bale benye biko mu ma risk ni ku ba saidia bopeke ba fanye ma plan émotionnelle na plan za sécurité physique zabo na ku gaabula ma information ku numéro ya urgence, na ku ma fasi zenye banamuke, ba filles na ba LGBTQI bana pataka msaada ju wakati enye bana penda wala bana weza ku toroka ba weze ku ba fikia. Bakiya na juwa ma fasi za ku chunga batu zenye ziko wazi, na ziko physiquement accessibles na zina itika ma animaux de soutien sawa vile ma chiens-guides na ma numero d'assistance gani zenye zina weza patikana ku ma plateformes za ku internet wala mu format ya maandishi ju ya batu benye biko na shida ya ku ona muzuri.



Sifa kwa ajili ya picha:
Wangki Tangni.

Mfano: Kuko organisation ya banamuke ya asili Guatemala enye iko na fanya matangazo ku radio ju ya kuzuia vurugu za nyumbani mu luga ya asili ju ujumbe ifikiye banamuke benye aba ongeyaka espagnol. Mu inchi ya Zimbabwe, organisation Deaf Women Included (ya wanamuke viziwi) iko na fanya na ku sambaza ma vidéos ku ma réseaux sociaux za luga ya ma signes zenye ziko amo ma ressources za ba survivantes ba ma violences basées sur le genre.

3. Panga ma jibu za communauté wakati ya confinement ya ku nyumba

Kwa nini inasaidia: Ba membres ya mu communauté sawa vile batu ya mu famille, ba rafiki na bajirani ni batu benye biko bana patikana facilement na bana weza ku saidia mbio ku shinda bengine. Ba survivants benye aba wezi kuwa mu position ya ku ba permetre ba lombe msaada bana weza ku tegemeya ba membres ya communauté ju ya ku fikiya ma numeros ya urgence ju ya ku signaler hatari enye survivant iko amo. Ku ambiya munyanyasaji kama batu ba mu communauté bana juwa hali yote enye iko na pitikana na ku sema kama bana condamner vurugu za nyumbani ina weza saidiya ku punguza vurugu ku tokea.

Namna ina tumika: Ba survivants bana eza tumikisha ma signales za macho wala za mudomo kama biko inje ya nyumba, wala ku tumikisha maneno enye iko amo ma code ku téléphone wala ku internet ju ya ku signaler kama bana hitaji msaada. Ba membres ya communauté bana weza ku jibya ku signales za vile kwa ku ita ma numéros za urgence wala kutumia hatua za kimia na amani, sawa vile ku enda ku nyumba enye munyanyasaji iko amo na ku mu alerter kwa inje ya nyumba. Ba journalites locaux nabo bana eza kuwa ba muhimu sana ku tangaza habari kuhusu majibu ya communauté.

Mfano: Kuko organisation moye ya ki asili mu inchi ya Nicaragua enye ina kuwaka na kusanisha ba membres ya communauté ku zunguruka nyumba ya survivant na munyanyasaji iko ndani, kisha bana anza ku gonga ma chungu na ma pano (na bana ji kaza ku bakiya mbali kidogo na benyewe). Iyi ni ku alerter munyanyasaji na ku mu fanya a punguze vurugu. ABAAD MENA mu Liban iliwezaka anzisha namna moye enye iko créative ju ya ku gabula ma ujumbe za msaada - kupitiya ma bannières zenye bana tiya ku ma balcons na ku ma dirisha - kushinda vikwazo vya kutengwa na ma services limités za ku internet na ku ma téléphones.



Sifa kwa ajili ya picha:
ABAAD MENA

Bitu bya Kukumbuka:

Ku jenga confiance na ba survivants ya vurugu za nyumbani

Mara mgingi crimes ya vurugu za nyumbani haikuwake denoncé ju ba victimes biko na boga ya vurugu ku ongezeka, aibu mu société, na kulipisha kisasi. Kwa sababu ya iyi bale benye bana jibu ku mahitaji ya msaada ju ya kusaidiya vurugu za nyumbani bana pashwa kuwa sensibles ku ba survivants na ku jenga confiance nabo. Ibi bitu bya ku fanya na bya ku epuka bina eza saidiya ku kuelekeza mu ma efforts zako za ku saidiya ba survivants benye bana kuwaka na contacter organisation yako.

Bya ku fanya

- Anzisha ku tafuta confiance na survivant. Kuwa wazi na ku onesha utayari yako na uwezo ya kuweka hadisi zabo kukuwa siri, na ku ba ambiya abiko obligé ku eleza hadisi zabo ju ba saidiwe. Hakikisha kama hali yabo iko sawa mbele ya ku anza.
- Ji fanye allié wala rafiki wa survivants
- U valider na usikilize ma expériences zenyé bali pitiya amo bila ku ba juger
- Tumikisha ma phrases sawa – "Nakuamini"; "Sio kosa lako"; "Nipo na wewe".
- Partager ma numuros za ma lignes d'assistance na ma fasi zanye zina saidiyaka ba survivants ya vurugu za nyumbani.
- Saidia ma survivants ku fanya plan ya sécurité na ku basaidia ku fanya plan ya sécurité émotionnelle na physique, ku bakiya na principe ya Usifanye Mbaya. Kila plan ya sécurité ina pashwa kuwa ju ya ba survivants, ina pashwa fanyika sawa sawa na ma onya yabo, ju ba survivants boopeke njo bana juwa situation yabo muzuri na bana juwa uwezo yabo ya ku kamata hatua ku occasion enye ina eza patikana.
- Onesha ba survivants ma protocoles communautaires na ma systèmes zenyé zina kuwaka ju ya ku saidia ba survivants ya vurugu za nyumbani.
- Panga ku fanya ma protocoles communautaires na ba survivants zenyé zina lingana na mahitaji zabo.
- Shuhudia mbele ya police na ma tribunaux kwa ku unga ba survivants mkono.

Bya ku epuka

- Apana zungumuza tukia ya vurugu za nyumbani na survivant mbele ya batu bengine, surtout batoto na batu ya mu famille.
- Usi pimake ku sema uta condamner survivant wala ku ba uliza nini njo bali fanya ku "chokoza" munyanyasaji.
- Apana ambiya survivant kama au amini benye iko na sema.
- Apana ku forcer survivant a toroke nyumba enye iko amo na munyanyasaji, na ku heshimiya uhuru yako na uwezo ya ku amua wakati ana eza toroka ye peke.
- Apana ku interrompre survivants saa enye iko na eleza adisi yake wala ku penda ku mu ongezeya maneno mu adisi yake, isipokuwa ku uliza ma questions za ku ku saidia u elewe muzuri adisi na hali yake.

Ku andika ju ya vurugu za nyumbani

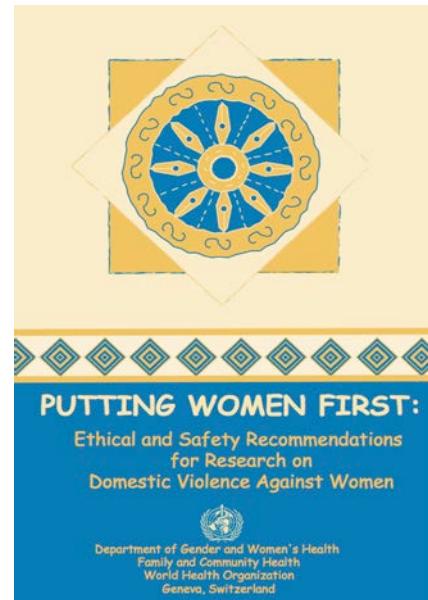
1. Fanya ma systèmes za ku fuatiliya quantité na asili ya appeles za msaada

Kwa nini inasadia: vurugu za nyumbani hai zoweye ku kuwa dénoncé presque fote mu dunia, kwa sehemu ni kwa sababu aibu na ukosefu ya hatua za sécurité ina leta shida katika ukusanyaji ya ma données. Organisations locales za banamuke zili unga njia za kufatilia vurugu za nyumbani, kuelewa asili yake, na ku elezea impacts zake. Iyi model ya documentation iko zaidi ya stratégie ya kisheria, ni muhimu kubadilisha hali ya société juu ya vurugu za nyumbani.

Mu ma société mingi, batu aba kuwake na considérer vurugu za nyumbani sawa crime, na kwa sababu ya iyi, banamuke biko forcé ku pitiya na ku vumilia traumatismes physiques na psychologiques bila kupata msaada ya kinganga, ya kisheria wala ya ma services sociaux. Documentation ina weza saidia ku onesha kwa gisi vurugu za nyumbani ni shida ya ngufu sana, na ku motivé bale benye biko na ma swali ku chukwa msimamo na ku teteya haki za binadamu. Katika ma fasi zenyen kuko kukataliwa kwa kawaida ya vurugu za nyumbani, ukosefu ya documentation ina tuma bana katala ukubwa wa shida. Ku onehsa ku batu kama vurugu za nyumbani ina fanyika, ina saidia ku mobiliser batu ju ya ku i maliza.

Ivi sasa, vurugu hii inaongezeka pamoja na ongezeko za bilan social na économique za bugonjwa. Ku andika ju ya vurugu za nyumbani kwa sasa ita saidia ma communautés na batu ya ku tosha ma decisions ku elewa priorité ya ku leta jibu mu period ya shida. Documentation ina kusanisha ukweli na adisi zenyen ma organisation locales za banamuke zina weza gabula na batu mingi sana na pia ma parties prenantes, ju ya ku saidia ma changements progressifs mu politiques na sheria ya vurugu za nyumbani.

Namna ina saidia: Organisations locales za banamuke mingi zina pokeya ujumbe kutoka ku ba survivants ba vurugu za nyumbani benye biko na tafuta ma services na sécurité. Ku fanya base de données enye iko protégée enye iko amo ma données zisiyo julikana kuhusu ma apples za ku lomba msaada, ma organisation zina leta ma preuves za ku onesha bukubwa ya problem ya shida ya vurugu za nyumbani. Ku andika ju ya vurugu za nyumbani iko pamoja na ma risks ku ba répondants na ku ba enquêteurs, na ma organisations zina pashwa ku shauriana na ma guides locales ju ya ku tumika na ba survivants.



Sifa kwa ajili ya picha:
WHO

Mfano: Organisation mondiale de la santé (OMS) ilishaka andaa mukusano ya ma guides ju ya ku punguza risk ya kufanya mubaya ba chercheurs na ba participants. Organisation mondiale de la santé (OMS) "Kuweka Usalama ya banamuke Kwanza: Mapendekazo ya shauri ya Usalama juu ya recherche ya vurugu za nyumbani ku banamuke" (2001).

2. Andika formes zote za vurugu za nyumbani ju ya ku shurulikia muzuri mahitaji za ma communautés na za batu benye bana tengwa.

Kwa nini ina saidia: Gisi mipango na ma services direct za kuzuia vurugu za nyumbani zilisha ongezeka, ni ma organisation kidogo tu njo zilishaka kuwa systématiquement évalués ku tafuta ku juwa nini njo ina tumikaka na ku ba survivants gani, pamoja na batu benye ulema, ba membres ya communauté ya LGBTIQ wala ba membres ya ma vikundi zingine za batu balio tengwa.¹¹ Iyi ni ju ya upungufu ya ma données za ku gawanya zenyne zika disponible ju ya ba survivants ya vurugu za nyumbani na zingine vurugu zenyne zina ba tesa. Kila aina ya vurugu za nyumbani ina kuwaka na ongezeka mu wakati ya shida. Ku kamata aina zote za vurugu za nyumbani ina kazisha ufahamu yetu ya gisi vurugu ina tumikaka na ku saidia ku tambua ni wapi majibu enye ina lingana zaidi inahitajika. Iyi ku elewa ina saidia ku canaliser ma ressources na ma efforts kwenye zinawezekana kufanya tofauti.



Sifa kwa ajili ya picha:
Palestinian Medical
Relief Society.

Namna ina tumika: Ku andika ju ya vurugu za nyumbani kwa kawaïda ina impliquer ku kamata ma rapports zenyne zili tolewa na ba survivants ba ma violences physiques wala émotionnelles ku tokea ku bapenzi babo wala balezi babo. Ili tu elewe muzuri tuna hitaji ku andika ma cas za aina ingine ya vurugu za nyumbani, sawa vile uaribu wa "heshima", uaribifu na uuaji ya banamuke, attaque ya acide, ku forcé uchinjaji wa viungo vya uzazi vya wanamuke, violence économique, kuzuia dawa zenyne zina hitajika na vifaa vya kusaidia, institutionnalisation forcée, vurugu ya uzazi na violence sexuelles, pamoja na ubakaji ndani ya ndowa. Baandishi bana pashwa kutambua wakati enye ba survivants bana tokea mu batu benye banakuwaka vulnérable, sawa vile batu benye ulema, batoto, bijana, ba LGBTIQ na ba non conformes au genre. Ku banamuke benye ulema, bale baku saidiya na ma documentation bana pashwa fanya ma efforts za ku ba fikia na ku hakikisha kama bana weza ku ongeya na batu ya mu iyi bikundi, sawa vile kwa mfano ku kuwa na mfasiri wa luga za ma signes wala ku modifier ma swali na ku zi fanya zieleweke.

Ku mwisho, documentation ina pashwa kufuutilia kwenye majibu na ma ressources zina ji concentrées ju ya ku onesha ubaguzi mu usambazaji ya ma ressources na njo enye ina eza kuwa na impact ya mubaya ku ma kabilia na races zenye ziko minorités, ma communautés za asili, bakimbizi, ba migrants, batu benye biko katika fasi za vita na zingine ma communautés zenye zina tengwa.

Mfano: Kuko organisation afro-colombienne enye iko na andika ju ya vurugu za nyumbani mu ma territoires zabo na ku zi weka mu base de données moyas yaku internet. Mu inchi ya Iraq kuko organisation ya banamuke enye iko na andika ju ya vurugu za nyumbani kutoka ku batu bana ingiya ku fasi bana ba saidiyaka na ku ba survivants benye bana itaka ku téléphone wala benye bana wezaka ba contacter kuditia ma réseaux sociaux. Mu inchi ya Armenia, kuko organisation locale ya ku teteya haki za banamuke benye biko na ulema iko na andika ma défis na ma succès kwa ku kusanyisa ma piche na adisi za banamuke na ba filles benye biko na ulema.

Bitu bya Kukumbuka: Ku chunga siri saa ya ku andika

Information enye ili toka kwa survivant ina pashwa i lindwe kwa siri, na ma identités za ba survivants zina pashwa kuwa anonyme ju ku kinga sécurité yabo.

- Kama uko na uweza ya ku fikia ordinateur na internet, weka ma informations zote ku ordinateur enye iko protégé na mot de passe na apana weka ma copies za documentation ku ma papiers. Usi weke ata information moyas mu téléphone.
- Kama una tumia documentation za ku papier, hakikisha kama ma documents zote zina wekewa fasi enye iko sécurisé na bafanyakazi tu njo biko na accès ku zile ma fichiers.

Mfano: Ku Est ya République démocratique du Congo, kuko ma organisations zenye zina tumikisha système ya codification ku ma papier ya documentation. Registre moyas iko amo jina, adresse na ma details za cas ya survivant, pamoja na code ya kitambulisho enye ina husiana na ule survivant. Mu fanyakazi umoya tu njo iko na accès ku ile registre na njo mwenye iko responsable ku i kinga muzuri. Zingine ma documents zote zenye zina tumikishwa na organisation zina tumikisha tu ile code ya kitambulisho ya survivant ku hakikisha kama zingine ma details zote ziko sécurisé muzuri na niko anonymes.



Sifa kwa ajili ya piche:
MADRE.

Gisi ya ku fikisha ujumbe ya kuzuia na ku andika ju ya vurugu za nyumbani

Sehemu ya ku fuata ina toa ujumbe na vifaa una weza kutumia ju ya kushirikisha batazamaji na kuongelesha communauté juu ya vurugu za nyumbani. Vifaa viko ju ya ku tumikishwa mu ma fasi zenyé ziko mu confinement na ina eza ku badilishwa ku fatana na contexte ya communauté yako. Izi mifano—zina tokea ku ma expériences za batetezi ya banamuke ba asili na za ma organisations za banamuke katika hali za ma conflit na ma vurugu zingine mu dunia—zina weza ku tumikishwa ku radio national na ku ma radio communautaires, ku ma réseaux sociaux na ku ma plateformes za ku internet, na ku partage ya Bluetooth.

Matangazo ya ku Radio na ku Télévision

Aina ya ujumbe "Unajua"

Aina ya ujumbe "Unajua kama" ina eza ku pingana na mawazo enye batu bana waziyaka vurugu za nyumbani na impacts yayo. Ulizo ya "Unajua" ina eza ulizwa ku radio wala ku ma programmes za ku internet ju ya ku leta ma ongezi na batu, na kisha ku jibu kwa partage ya iyi ukweli apa chini.

Unajuwa vurugu za nyumbani ni nini, na mara ngapi ina fanyika, na ma impacts gani iko nazo?

- Vurugu za nyumbani ni unyanyasaji wa mwili, ya sex, économique, wala émotionnel ya mupenzi umoya, mpenzi, mtoto, muzazi, mukwe, wala bengine batu ya mu famille wala ba mu nyumba. Ba nyanyasaji bana tumia vurugu za nyumbani ju ya ku penda ba dominer na ba controler mwengine.
- Organisation mondiale de la santé ina signalé kama karibu 30% ya banamuke benye balishaka kuwa mu uhusiano ya mapenzi balishaka pitia forme ya vurugu kutoka mu maisha yabo kutoka kwa mupenzi.
- Vurugu za nyumbani iko na impacts za mubaya sana ku afya ya mwili na akili ya mutu, stabilité économique ya mutu, na kazi ya mutu. Na ina weza pia kuwa na impact ya mubaya

ku batoto ya ba survivants na bengine batu ya mu famille. Ba survivants banaweza ku teseka na dépression, traumatismes, stress ya sana, na wasi wasi

Unajuwa ni kwa nini vurugu za nyumbani ina ongezeka mu iyi wakati ya COVID-19 na nani mwenye iko mu hatari?

- Banamuke biko mu hatari. Kwa banamuke na ba filles mingi, menace ya vurugu iko kubwa fasi enye bali pashwa kuwa salama: mu ma nyumba zabo. Hatari ya banamuke ku vurugu za nyumbani iko na ongezeka ju ya politiques ya serikali ju ya confinement, ku bakiya huru ku nyumba, kubakia mbali na bengine, kupangia saa yaku toka, ufungo ya ma services zingine zenye azina lazima sana.
- Ba LGBTIQ biko mu hatari. Ba adultes na bijana ba LGBTIQ bana eza kuwa forcé ku kuwa confiné na batu ya mu famille benye bana ba tesaka, wala una kuta ni ba homophobes, ba biphobes, ba transphobes wala ba intersexphobes, na njo ina ongeza risk yabo ku vurugu za nyumbani mu contexte ya COVID-19.
- Batoto biko mu hatari. Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) ina onesha kama, "kila mwaka 275 millions ya batoto mu dunia bana kutaniwa mu vurugu za nyumbani na bana ishi ma conséquences zote za mu maisha ya famille enye iko na masukumano."
- Batu benye ulema niko mu risk. Ba adultes bilema biko 1,5 fois plus ku kuwa ba survivants ya vurugu ku shinda bale benye abana ulema na batoto bilema biko mara ine zaidi mu hatari ya ku pitiya vurugu ku shinda benye abana ulema.
- Batu mingi banaamini kimakosa kama banamuke benye ulema aba ishi na bapenzi babo ku nyumba na njo mana aba pitiye vurugu za nyumbani. Iyi ni bongo. Ba mingi bana ishi na bapenzi babo. Na tena, vurugu za nyumbani ina weza ku fanyika na mutu wa mu famille sawa vile muzazi, kaka wala dada na bengine ba ndugu ku nyumba, ata na bale baku leta msaada.
- Ba membres ya ma communautés benye bana pitiya na ku ishi mu systeme ya oppression sociale na économique ju ya rangi ya mwili, ju ya nationalité, wala zingine ma statut social nabo biko mu hatari ya vurugu za nyumbani, na mara mingi bana kosa accès ku ma ressources na services za kuishurulikiya.

Unajuwa uwito ya dunia mzima ju ya ku maliza kuongezeka ya vurugu za nyumbani?

- Secrétaire général wa Nations Unies ali wezaka dénoncé "ku ongezeka ya ngufu sana ya vurugu za nyumbani mu dunia" iko liée ku mandats ya ku bakiya ku nyumba enye serikali ina imposés ju ya kuzuia bugonjwa ya COVID-19. Juwa kama "vurugu sio tu kwenye uwanja ya vita, na kwamba kwa banamuke na ba filles mingi, hatari iko kubwa zaidi fasi zenye bali pashwa kuwa salama: katika nyumba zabo, " ali toa wito kwa hatua za kushurulikia ongezeko ya vurugu za nyumbani.

Unajuwa vurugu ndani ya ndoa ni nini?

- Vurugu ndani ya ndoa ni aina ya vurugu za nyumbani enye iko émotionnelle, kimwili, sexuelle wala économique kwa jili ya mwenzako wala mupenzi wako.

Unajuwa gisi vurugu za nyumbani iko tofauti na vurugu ndani ya ndoa?

- Vurugu ndani ya ndoa ni forme ya vurugu za nyumbani. Gisi terme ya 'vurugu za nyumbani' wakati wengine ina tumikishwa kwa ku taya 'vurugu ndani ya ndoa', vurugu za nyumbani ni pamoja na vurugu yoyote katika mutu wa mu nyumba, na aiko mupenzi tu. Kwa mfano, ni pamoja na vurugu ku ba ndugu batoto wala bazee.
- Ku fasiriya vurugu ndani ya ndoa ni ku sema ni vurugu enye ina fanyika kwa mutu muli fanya ndowa naye wala mupenzi. Na "ni mutu una kuwa naye wala uhusiano wa karibu wa kibinagsi wala wa kimapenzi"
- Izi ni mifano zimoya:
 - Vurugu ya mwili - Ku piga mutu makofi, ma ngumi, ku sukuma au bipasi.
 - Violence sexuelle - ubakaji na zingine forme za ku penda ku kazisha mutu kitendo ya ndowa wala wala ingine comportement sexuel enye hai furaishé.
 - Violence émotionnelle (psychologique) - ni matusi, mazarau, intimidation (sawa vile ku aribisha bitu), ku ogopesha mutu kama ata fanyiwa mubaya, ku intimider mutu kama uta mu nyanganya batoto, tabia za ku penda ku controler mwengine sawa vile ku tenga mutu na barafiki wala na famille yake, wala ku penda ku controler kila mouvements ya mutu;
 - Violence économique - Kuzuia ba survivant basi kuwe ata na occupation moya ya ku leta makuta, kazi, masomo wala ku tunziwa.

Test ya haraka!

Kuingiza ma tests mu programme yako ina ongeza sehumu enye ba membres ba ji connecté ku ma informations, na kuongeza uwezekano enye batakumbuka na kuitumia.

Maswali na majibu

Maelezo

1. Ya wapi mu izi ma actions enye iko consideré sawa vile vurugu za nyumbani?

TABIA: Vurugu za nyumbani ni za mwili tu.

UKWELI: Vurugu za nyumbani ni ya mwili,

- a) Ku pigi mupenzi wako
- b) Ku tukana na ku critiquer mupenzi wako
- c) Kupunguza upatikanaji wa makuta kwa mupenzi wako
- d) Zote za yulu

Swali 1 Jibu: D

matusi na unyanyasaji wa sex, pamoja na kutengwa, ku kazisha mutu, ku chunguza, contrôle économique, unyanyasaji wa uaminifu, intimidation, rétention émotionnelle, uharibifu wa mali, ku fanya ma animaux domestiques mubaya.

2. Ukweli au Uwongo: Kuko saa ba survivants bana kuwaka na chokoza ju vurugu za nyumbani ikuwe.

Swali 2 Jibu: Uwongo!

TABIA: Ba survivants ba vurugu za nyumbani bali chokoza mupenzi njo baka mu sirikisha, na njo ika tuma bana fanya vurugu.

UKWELI: Mara mingi ba survivants bana kuwaka na pima ku badirisha tabia zabo na ku kuwa na imani kama sa moyo njo ita maliza vurugu. Lakini abi fanyikake. Ba nyanyasaji bana tumikisha vurugu za nyumbani ju ya ku penda ba dominé na ba controlé mutu. Vurugu za nyumbani hai ezi peva haki ata kama munyanyasaji ali kuwa na sirikika sana saa eye ali fanya vurugu.

3. Nini njo ina tumaka mutu ana fanya vurugu za nyumbani?

- a) ku kunya pombe na ku tumikisha ma drogues
- b) Stress za mu kazi
- c) Tamaa ya ku penda ku dominer na ku controler mupenzi wako
- d) Zote za yulu

Swali 3 Jibu: C

TABIA: Ma drogues, pombe na stress njo ina fanyaka vurugu za nyumbani ikuwe.

UKWELI: Ba agresseurs bana eza tumia pombe wala drogue wala hali ya stress ya kazi sawa excuses ya ku fanya vurugu. Ata kama kuko uhusiano kati ya pombe wala ingine ma drogues na vurugu, aiko njo uhusiano enye ina tumaka vurugu i fanyika kabisa. Ni namna ya ku penda ku singiziya tabia za vurugu ku bitu bingine. Ijapokua, vurugu ina fanyika mara mingi ju ba nyanyasaji bana penda ba dominé na ku controlé bengine. Sababu za msingi za vurugu za nyumbani ni culture ya patriarchat ya bitu bana sema ju ya banamuke, na hali ya haki na uongozi wa madaraka enye ina kuwaka ndani ya nyumba, famille wala communauté.

4. Ukweli au Uwongo: Banaume biko na haki ya ku adibisha banamuke.

Swali 4 Jibu: Uwongo!

TABIA: Banaume biko na haki ya ku adibisha bapenzi babo, na haiko crime.

UKWELI: Ma normes patriarcales ya genre zina fanya batu mingi kuamini kama banaume biko na haki ya ku controler na ku adibisha banamuke, na njo enye ina fanya banamuke ku kuwa vulnérables sana ku vurugu za nyumbani. Vurugu ku banamuke hai wezi kua ata justifiée, alakini, bapenzi na bapenzi ba ndowa banapashwa kutumia mazungumzo mazuri ju ku maliza bugonvi. Banamuke bana pashwa kuwa na uwezo ya ku sema mawazo yabo kwa uhuru na kufanya ma decisions zabo zenyé ziko na impacts mu maisha yabo.

5. Nini ina kuwaka na zua ba survivants ku acha mupenzi wa munyanyasaji?
a) Aibu na boga
b) Ku tegemeya économiquement kwa mupenzi
c) Ku tengwa na famille wala na ba rafiki
d) Zote za yulu

Swali 5 Jibu: D

TABIA: Kama vurugu ilikuwa mubaya, si ba survivants ya vurugu za nyumbani bangeli acha bapenzi babo.

UKWELI: Kuko ma sababu tofauti zenyé zina tuma ba survivants ya vurugu za nyumbani aba wezi toroka munyanyasaji. Ma cultures na ma tabiya za société zina weza tuma bana waza kama vurugu ina tokea ju ni makosa yabo, kisha ina ba fanya bana kuwa na haya ya ku sema. Bapenzi ba nyanyasaji banakuwaka na bazuia basi kuwe na makuta, ju baki ba toroka basi weze ku jisaidia. Mara mingi ba nyanyasaji bana tenga ba survivants na famille na ba rafiki yabo, ku ba acha bila kwenye bana eza kimbiliya kama bana toroka. Ku hamua ku toroka nayo ina eza tiya survivant mu hatari ya kabambi sana ya vurugu kama munyanyasaji ana ona sawa vile ana anza poteza control.

Mfano ya maandiko

Izi mifano za maandiko zina eza somewa ku ma emission za ku radio, ku ma réseaux sociaux, na ku zingine ma plateformes za ku internet ju ya ku sensibiliser ju ya vurugu za nyumbani mu iyi wakati ya bugonjwa. Maandiko ina saidia mutangazaji ku bakiya na ongeya ju ya ujumbe na ku shirikisha batazamaji kwa muda mfupi, na ina weza tumikishwa pamoja na ujumbe ya "Unajuwa" na ma tests.

Maandiko #1: Ku fanya sensibilisation

Andiko ina anza

Jambo! Ku bakiya ku nyumba izi siku? Ina pashwa kuwa étrange ku kuwa ku nyumba wakati yote, lakini ni muzuri ku kuwa ku nyumba na amani pamoja na wapendwa wako! Sivyo? Kwa bahati mubuya iyi aiko cas yetu shiye bote.

Ku batu bengine mu shiye, kubakia ku nyumba ina mahanisha kutumia wakati mingi na mupenzi wa munyanyasaji wala mutu wa mu famille. Bamoya mu shiye bana eza pitiya violences physiques, émotionnelles, sexuelles na économiques ku tokea ku bale benye biko karibu nabo. Na iyi tabia ya vurugu ina itwa "vurugu za nyumbani."

Banamuke bana hitaji attention spéciale na ku ba kinga kwa jili ya vurugu za nyumbani. Bengine bana eza kuwa forcé ku kuwa mu confinement na batu ya mu famille benye ni ba nyanyasaji, na vurugu za nyumbani ina zoweya fanyika ku ma nyumba zenye zina fungwa, ina ifanya ngufu kufutilia na ku shurulikiya. Aibu na haya ina zuia ba survivants mingi ku dénoncé vurugu wala ku tafuta msaada ata mu famille na ku ba rafiki. Bugonjwa ya COVID-19 ika i fanya tena ngufu ku batu bana pitiya vurugu za nyumbani ku fikia msaada wala ku tafuta services za msaada inje ya ma nyumba zabo.

Vurugu za nyumbani ina weza ku arribisha santé physique na mentale ya survivant, stabilité économique nayo, na kazi. Ina eza kuwa na ma conséquences négatives ku batoto na batu ya mu famille. Kuko ba survivants bengine bana teswa na wasiwasi, traumatismes na stress kabambi. Bengine bana kosa fasi ya ku lala bana kuwa ba sans abri kama bana weza ku toroka.

Organisations za banamuke na wafanya kazi wa mbele pamoja na ba travailleurs sociaux bana weza ku saidia, kama una pitiya vurugu za nyumbani.

Kama una ona vurugu za nyumbani iko na fanyika wala una waziya mutu mwenye ana eza kuwa survivant, una eza saidia kwa ku kamata hatua kidogo. Ku dénoncé vurugu za nyumbani kama una i ona. Chunguza ba ndugu yako kama una waziya bana eza kuwa coincés na munyanyasaji. Sema apana ku vurugu za nyumbani, na uambyie bengine kama una pinga vurugu za nyumbani. Pamoja tuna eza ku fanya culture enye haina amo vurugu za nyumbani.

Andiko ina isha



Sifa kwa ajili ya picha: Ahmed Falah.

Maandiko #2: Gisi ya kufikisha ujumbe ya biongozi benye biko na influence ku saidiya kuzuia vurugu za nyumbani

Andiko ina anza

Jina yangu ni [JINA YA KIONGOZI] na ina bidi to ongeye ju ya vurugu za nyumbani. Gisi shiye bote tuna fanya ngufu kivyetu kuzuia COVID-19 isi endeleya, tuna pashwa ku linda communauté yetu kwa vurugu za nyumbani pia.

Mbele COVID-19 aiya anza, vurugu za nyumbani ilikuwa tu shida. Mu myaka ili pita, 243 million ya ba banamuke na ba filles dunia nzima bali pitiya vurugu ya sex wala ya mwili kutoka kwa mupenzi wabo. Iyi nombres ita ongezeko mu iyi bugonjwa, na ni shiye bote njo tuna eza ku i maliza. Shiye bote tuko na rôle ya ku cheza, na [ORGANISATION] iko apa kwa ku saidia.

Kama uko na stress ya mingi sana, acha na ukamate wakati kidogo ya ku pumuwa kuliko ku lumiza dungu yako. Ni kawaida na bina pashwa fika kukuwa na stress wala kusikiya sawa vile akuna msaada, alakini aiko njo ku sema mutu ana pashwa kuwa na vurugu ku mwengine mu nyumba. Zungumuza na mupenzi wako wala mwenzako wa mu famille kuliko ku tomboka wala ku pigana. Lomba msaada wakati una hitaji. [ORGANISATION] iko na ma ressources na expérience ya ku tu saidia shiye bote katika iyi wakati ya ngufu.

Kila mutu mu nyumba yako ana pashwa heshimiwa. Shiye bote maisha ya kawaida ili badirika sababu ya iyi shida, na bitu bina eza ku onekana tofauti ku nyumba, lakini tuna eza kuamua sawa communauté kama kila mutu ni sawa na mwengine na akuna mutu mwenye ana stahili ku pitiya vurugu.

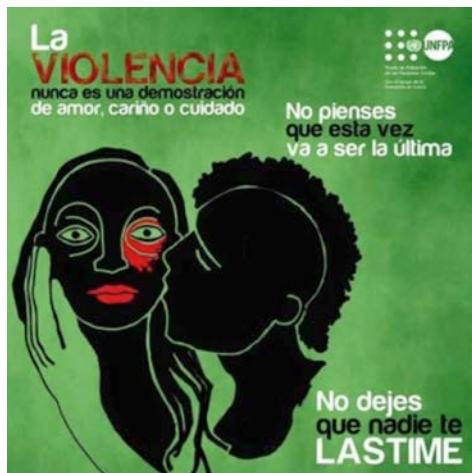
Andiko ina isha

Ujumbe ya ku ma réseaux sociaux

Réseaux sociaux zina eza kuwa vyombo kubwa sana ya ku saidiya ku matangazo na ku fanya ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani ifike ku batu mingi, na ina weza pia ku saidiya ma services za ku saidia ba survivants ya vurugu za nyumbani zi julikane. Information inaweza kusambazwa haraka kwa batu mingi sana mu communauté jako kupitiya réseaux sociaux, na ujumbe enye iko na ma picha ina weza ku fanya batazamaji ba kuwe intéressé zaidi. Ma picha zina weza tiya information ya kielimu ju ya vurugu za nyumbani, sawa vile wapi survivant ana weza pata msaada na ma services. Vile vile zina weza tiya ujumbe ya kuzuia na ya ku katisha tamaa ya vurugu za nyumbani, na ku leta solution ya ku tuliza bugonvi. Ujumbe ina weza pia ku elekeya batu yote, na ku ba ambiya ni muzuri ku dénoncé na ku saidia kama bana juwa mutu wala bana wazly mutu ana eza kuwa survivant wa vurugu za nyumbani.

Biongozi benye biko na influence mara mingi biko na uwezo ya kufikia batu mingi sana mu communauté jako na kuongeza uwezo yabo ya ku fikiya ma posts zako za ku ma réseaux sociaux na ku zi partager na bengine. Wakati enye uko na fanya ma picha za ku ma réseaux sociaux, kumbuka ku tumika na biongozi benye biko na influence ju ya ku ba fanya ba ongeye bopeke ku ma plateformes zabo kupitiya ma ressources zako.

Ma picha na ujumbe ya ku ma réseaux sociaux



Mafasilio ya picha: Picha ya mwanamuke mwenye licho ina lumiya na mupenzi wake, na maandishi ya espagnol enye ina sema, "vurugu aiko maonesho ya upendo wala ku jali. Usiamini kuumba wakati iyi itakuwa ya mwisho. Usiruhusu mtu yeoyote aku lumize."

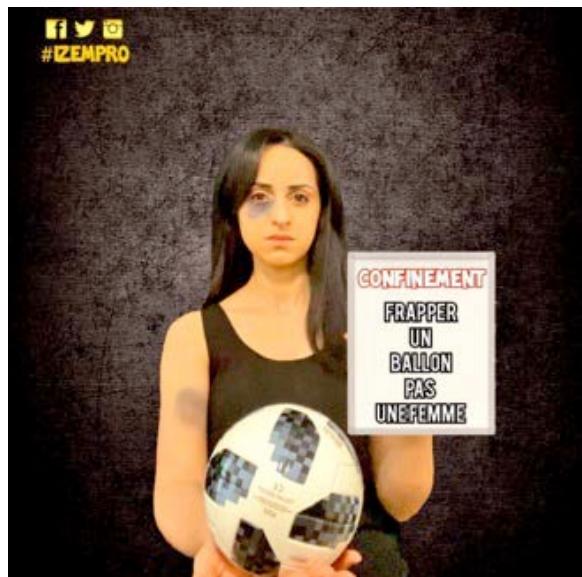
Sifa kwa ajili ya picha: UN Population Fund



#COVID19 en ce moment où le confinement est observer, ns alertons sur l'augmentat° des #Violencesconjugales (femmes et enfants violentés) #Rdc n'a aucune politique de prise en charge des cas. Ns en appelons aux hommes conscients de servir de porte voix pr sensibiliser. [@LusengeJ](#)

Mafasilio ya picha: Tweet ya organisation moya ya haki za banamuke SOFEPADI, enye iko mu République démocratique du Congo, ina sema "#COVID19 kwa wakati iyi enye confinement iko na chunguziwa, tuna alerté ju ya kuongezeka ya #VuruguNdaniYaNdao (biko na baka banamuke na batoto) #Rdc aina ata politique moya ya prise en charge ya iyi ma cas. Tunatoa wito ku banaume benye ufahamu kukuwa kama watetezi na ku sensibiliser."

Sifa kwa ajili ya picha: SOFEPADI



Mafasilio ya picha: Muanamuke na mukono ina mu funga kinywa, na maandiko ya Kiarabu ina sema, "vurugu za nyumbani ina ongezeka wakati ya shida ya corona"

Sifa kwa ajili ya picha: Aman Centre

Mafasilio ya picha: Mwanamuke mwenye licho ina lumiya ana beba kabumbu ya footbal na signe ya mu français ina sema: "Confinement: Piga kabumbu, apana muanamuke."

Sifa kwa ajili ya picha: Équipe nationale marocaine de football & Zineb Houari





Mafasilio ya picha: Post ya Facebook enye iko na information ju ya seminaire ya ku internet ya banaume mu inchi ya Sri Lanka ju ya ku ongeya na kwa amani ku shurulikiya ma wasiiasi bana pitiya mu iyi wakati ya shida. Picha za baongozi na maandishi enye ina elezeya ju ya iyi seminaire ya ku internet.

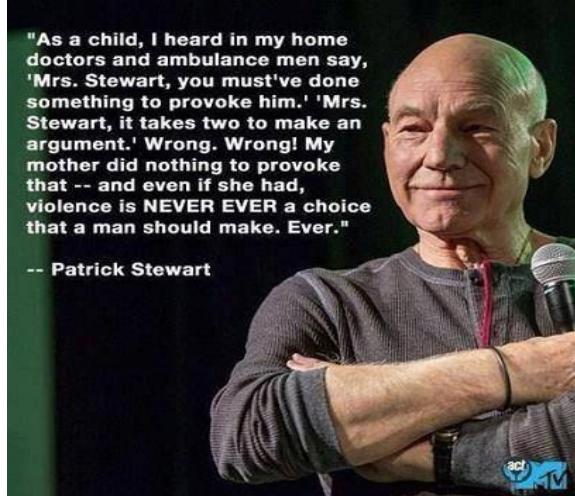
Sifa kwa ajili ya picha: MenEngage/ Nivendra Uduman



Mafasilio ya picha: Muanaume ana onekana iko na wasiiasi, na maandishi ina sema, "Niko na wasiiasi juu ya jirani yangu sababu kwake biko na uhusiano wa kweli."

Sifa kwa ajili ya picha: Safer Leeds

Ku tumikisha viongozi benye biko na influence

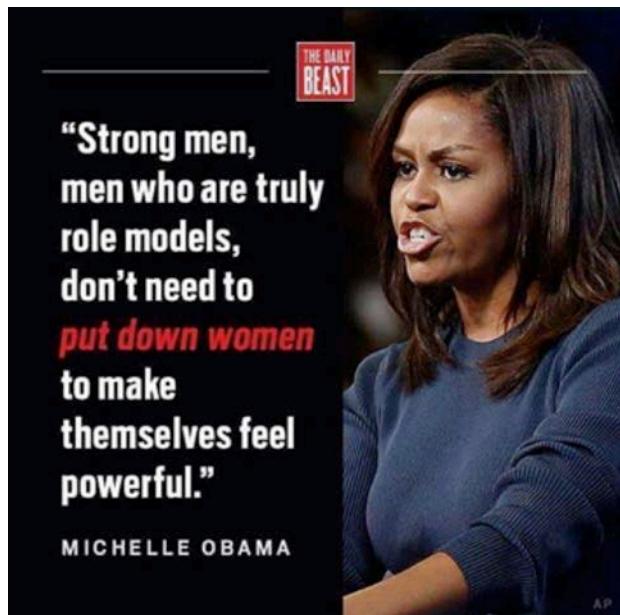


Mafasilio ya picha: Acteur Patrick Stewart ana ongeya mbele ya batu gisi ali wezaka pitiya vurugu za nyumbani ku nyumba sa enye alikuwaka mutoto. "Saa nilikuwaka mutoto, nika sikiya mu nyumba ambulance na banganga bana sema, 'Madame Stewart, kuko byenye uli fanya ju ya ku mu sirikisha.' 'Madame Stewart, ina lomba bawilii ku fanya bugonvi.' Uwongo! Mama yango aku weza chokoza – na ata kama ali weza chokoza, vurugu hai pashwe kuwa njo enye muanaume ana pashwa chagula."

Sifa kwa ajili ya picha: MTV

Mafasilio ya picha: Première Dame wa mbele wa Amérique, Michelle Obama, ana ongeya. "Banaume ya ngufu, banaume benye ni mifano ya kuigwa, abana haja ya kuweka chini banamuke ju baji fanye kuwa benye ngufu."

Sifa kwa ajili ya picha: The Daily Beast





Mafasilio ya picha: Actrice Courtney Cox ana kuwa ku photo ya campagne ya kuzuia vurugu za nyumbani ya projet No More. Affiche ina sema "Mwisho 'lakini ni mwanaume muzuri'. Akuna kisingizio ya vurugu za nyumbani wala unyanyasaji wa sex. Ni wakati enye shiye bote tuna sema apana vurugu."

Sifa kwa ajili ya picha: No More Project

Mafasilio ya picha: Picha ya muanamuke mutetezi wa haki za banadamu kutoka République démocratique du Congo, ikiwa na maandishi ina sema,

"STOP COVID-19

Madame Julienne Lusenge, Présidente wa SOFEPADI

Shiye banamuke tuna lazima tu chukuwe hatua za ku ji kinga, ku chunga batoto betu ku nyumba, ku ji funza ku nawa mikono. Banaume bana pashwa saidiya banamuke, apana acha banamuke ba chunge batoto, ku fanya kazi za mu nyumba. Fanya hali ya famille ifurahi kwa kusaidiana mu nyumba, kuweka amani munyumba."

Sifa kwa ajili ya picha: SOFEPAD



Tengeneza Yako

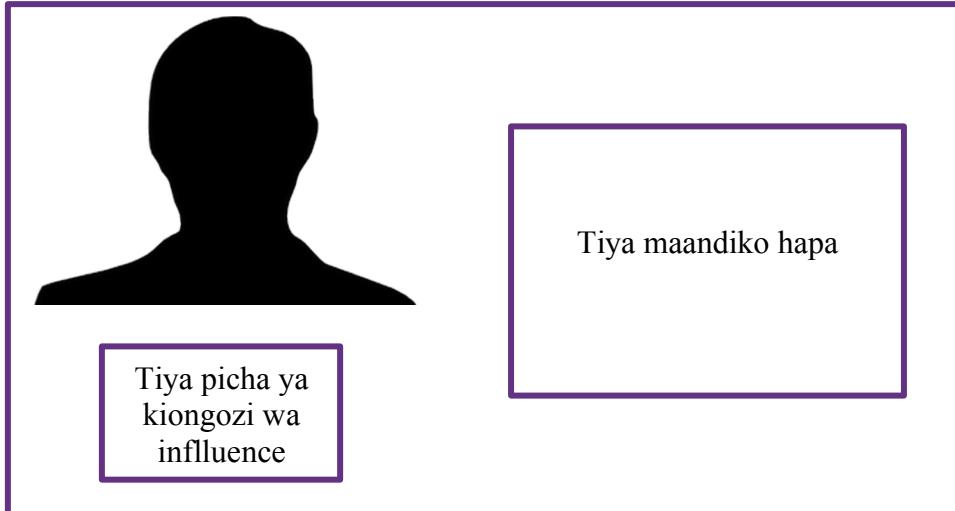


Image Description: A graphic showing an example of how to make your own social media graphic. It has a person's black silhouetted headshot, with a box underneath saying "Insert picture of influential leader here" and to the right of it a text box saying "Insert text here."

Ma shauri

- Tiya hashtag ku piche na poste yako ya ku réseaux sociaux, kwa mfano #SemaApanaKuVuruguZaNyumbani. Hashtags zina fanyaka raisi batu ba pate information kama bana tafuta ku ma platformes za réseaux sociaux na kufuata bitu yote una ongeza ku compagne yako.
- Leta ka slogan wala ka neno kenyé kata weza kamata attention ya batu.
- Tiya ma liens wala tiya ma contacts za ma ressources locales zote zenye ziko disponible ku ba survivants.

Ku tumikisha ma réseaux sociaux ju ya ku saidiya na codes za ba survivants ba vurugu za nyumbani.

Batetezi ba haki za banadamu balishaka anza tumia ma platformes za ma réseaux sociaux ju ya ku partager ujumbe na bale banye bana pitiya vurugu za nyumbani. Izi ujumbe zina weza kua amo ma signales na ma codes za kutumia wakati zina hitajika na zina weza tuma jibu zina toka mu communauté. Kwa mfano:

Kama uko blocké mu confinement na mupenzi wa mu nyanyasaji, ni andikiye SMS kuhusu recette ya gâteau enye mina pendaka sana na nda juwa kuendelea kukuangalia.

Kama una uliza ju "zile zenye ziko na bya ku angara" nda kuya kamata batoto yako.

Kama una ni uliza ju ya "zile zenye ziko na anana" nda juwa kama ni ite police.

Ujumbe kwa Bluetooth

Kugabuliana ujumbe ya audio ku technologie ya Bluetooth ni kitu ya muzuri ma organisations locales zina weza tumia ju ya ku partager tangazo, podcasts wala zingine ujumbe za mufupi mu ma communauté bila ku tumikisha internet. Ma audio zina weza ku chungiwa mu ma phones kisha zina anza kuwa partagé ku zingine ma phones za karibu. Karibu kila phone ku dunia ina weza tumia Bluetooth na ku partager ma bitu iko wazi. Ku ma fasi zenye aiza internet sana wala kwenye batu kidogo njo bali soma, na ujumbe ya ku andikiwa hai saidiye, partage ya Bluetooth ya ma audio za mufupi ina saidia ku fikia batu mingi bila ku piganisha.

Tangazo ya ku partager ku Bluetooth ina pashwa kuwa ya mufupi na ku andikiwa muzuri ju ujumbe i pite mbio mbio. Ujumbe zenye ziko na wakati ya kat i 30 secondes na 3 minutes zina eza kuwa muzuri sana, surtout kama ni pamoja na muziki kufungua ujumbe au kwa nyuma kama mtangazaji iko na ongea. Na ujumbe za mufupi azi kamatake fasi mingi mu memoire ya téléphone. Ma podcasts na zingine ma audio za mufupi zina pashwa kuwa na ujumbe ya kumaliza enye ita tuma basikilizaji ba "patrager" ku ma téléphones. Iyi ina tuma ujumbe ina fikia kila mutu mbio mbio mu communauté.

Sawa vile na zingine aina za ku tuma ujumbe, biongozi ba ma influence banaweza ku jiunga na ma podcasts wala ujumbe ya audio ju ya ku ongeza uwezo wa ujumbe ku kuwa partager. Biongozi benye biko na influence bana eza fanya ngufu ju ya ku tangaza iyi partage ya ku ma téléphones.

Mfano: Mu République démocratique du Congo (RDC), Media Matters for Women (Matukio ya Vyombo vya Habari kwa Wanawake) ili wezaka fanya serie ya ma podcasts zenye bana fanyiya mu studio enye ina itwa Wamama Tujenge na partenariat na SOFIPADI. Ma serie za ma podcasts zili toa ma audio za mufupi zenye ziko na ma interviews za ma badiliko ya banamuke. Podcasts za Wamama Tujenge zili kuwa na wekewa mu ma téléphones na zili kuwa partager kwa raisi na uhuru kuitia Bluetooth, ku fanya iyi partage ya ku kugabuliana ujumbe.

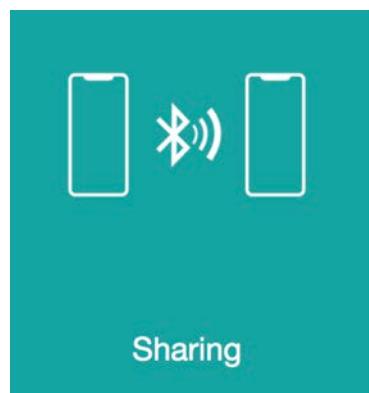
Shauri ya ku kazia gisi ya ku fanya tangazo ya ujumbe ku batu: Ku ukosefu wa usawa njo kwenye vurugu za nyumbani ina tokea

- Magonjwa kabambi njo inazidisha tena ukosefu ya usawa enye ina kuwaka.
- Mukubwa wa ONU ali wezaka dénoncé "ku ongezeka ya ngufu sana ya vurugu za nyumbani mu dunia" enye ina elekezwa ku banamuke na ba filles, iko liée ku mandats ya ku bakiya ku nyumba.
- Vurugu ku banamuke na ba filles ni shida ya haki za binadamu kwa wote, na impact kabambi ku ba victimes/survivants, familles zabo, na communautés zabo.

- Vurugu za nyumbani ina punguza maoneo yote ya haki za banamuke.
- Ma organisations za haki za banamuke dunia nzima zina lomba ba membres babo kutoa ma tabia za ku sema mubaya ju ya genre na ma tabia za mubaya za kianaume, surtout mu iyi periode ya COVID-19.

Maandiko #3: Trente secondes za kutoa ujumbe ya ku gabuliana

Jambo kwa wote! Tuna tumaini kama uko salama kwenye uko! Kumbuka ku bakia mbali na batu na ku nawa mikono yako mara mingi. Wakati una toka ku nyumba, vala bandana, foulard wala cache-nez juya kufunika pua yako na mudomo. Kama una ona mutu mwenye anaonekana kuwa ana umizwa na famille yako wala mupenzi wake, ita kwa iyi numero kwa ku lomba msaada. [NUMERO] Shiye bote tuna hitaji ku ikala salama na kusaidiana. Tangaza neno!



Sifa kwa ajili ya picha: Media Matters for Women.

Maandiko #4: Minutes mbili za kutoa ujumbe ya ku gabuliana

Jambo kwa wote – Ni wakati mgumu kwetu shiye bote gisi tuko na piganisha COVID-19. Bakiya ku nyumba kwa gisi uta weza. Kama uko na lazima ya ku toka ku nyumba, jikaze ku bakiya 2 mètres na bengine. Nawa mikono yako na mai na sabuni kila wakati, na apana gusa macho, kinywa wala mapua yako. Kama una sikiya ugonjwa, bakiya ku nyumba!

Ku batu bengine mu shiye, nyumba aiko fasi ya salama sababu ya bugonvi wala vurugu. Kama mutu ana ku lumiza, ita iyi [NUMERO] kwa ku lomba msaada na uongozo. Kama mutu mwenye una pendaka ana ku ambiya kama ali lumizwa wala ali pitiya vurugu za nyumbani, ina eza kuwa mingi ku shurulikia. Lakini kuko ma resources za ku saidia. Ba survivants na bapendwa babo bana eza kupata msaada kwa bure, kwa ku ita ku [NUMERO].

Pamoja, shiye bote tunaweza kukaa salama na kusaidiana.

Kutuma ujumbe ya ba journalistes locaux

Ba journalistes professionnels locaux, benye bana tosha habari ya kuaminika mu ma luga za mungini bana eza kuwa muhimu sana kwa ku pana ujumbe ya compagne ya ku unganisha ma sujets mbili za mugumu za COVID-19 na vurugu za nyumbani. Muhimu zaidi, ba journalists locaux ni ba ku pana habari ya kuaminika, na banaweza kuongeza wito wa msaada zaidi ku ba survivants pamoja na ma fasi za ku basaidia, nyumba za salama, thérapie subventionnée na usaidizi ya makuta.

Ku fanya ujumbe ya muhimu ina anza na banamuke ba journalistes professionnelles locales

Ba journalistes locaux bana eza pata ukweli na kufikia batu ba muhimu ju ya kusambaza habari muzuri kwa haraka. Information local ni ya muhimu sana kuongelea ma shida zenyé auta ona ku ma media za kabambi. Ba journalists locaux bana ongeya luga za mungini na bana eza pata information ya muzuri ya ku pana ku batu kwa wakati enye bali pashwa ipata. Journalisme local professionnel ili endeleya mu myaka kidogo enye ili pita mu njia ya ku penda ku saidiya ku tengeneza politiques za ujumbe "yulu chini" wakati ya shida, zenyé ma organisations internationales na ma serikali zilikwa na ji fanyizya mbele.

Mfano: "Wamama Tujenge" , podcasts za audio mu République démocratique du Congo (RDC), zili kamata shida mbili za nguvu – nguvu za banamuke na processus ya amani ya mizizi. Kipindi ili kwa ndanu ma interviews na biongozi ba communauté ju ya ku kuwa muanamuke mu RDC na ku ishi fasi ya vita na fasi enye ilikuwa na vita. Ma podcasts zili fanyika ju ya ma communautés ya mu région ya Grands Lacs ya Afrique de l'Est na zina patikana mu français, kiswahili na lingala.

Ba journalists bali fanyisha banamuke interview ju ya ma movements mingi zenyé zili wezaka tumika mu RDC. Kupitia mazungumzo yabo, baliunganisha uhusiano ya basikilizaji babo juu ya mabadiliko ya mukubwa enye aba banamuke bali fanya mu ma communautés zabo na gisi iyi mabadiliko inafaidika kwa bote. Ba journalists bali maliza kila interview na swali: "Na bengine bana eza fanya vile?" Jibu mu cas zote ilikuwa "ndio!" ya ku kamilika. Format ya aina ya ivi ina weza ku tumikishwa mu contexte ya COVID-19, kumata ujumbe na hatua za banamuke benye bana ongoza ma efforts za ku shurulikia vurugu za nyumbani.



Sifa kwa ajili ya picha:
Media Matters for Women

Ma entretiens na ba experts na ba spécialistes ni ya muhimu

Ujumbe ya kuhusu vurugu za nyumbani na COVID-19 ina fanya kazi muzuri kama ina fikishwa na ba experts locaux ku sujet yote mbili. Ba responsables locaux benye ufahamu na benye bana ungana na ma organisations za banamuke, baki tiya ufahamu yabo na expertise yabo mu ma luga za asili banaweza ku kazisha uaminifu na kuelewa kati ya basikilizaji.

Wakati ya shida ya Ebola, upatikanaji rahisi ya ma services aikutosha ju ya ku haikisha kama batu benye bali kuwa affecté bali tumikisha zile ma servcices. Batu haba ku elewa faida ya ile ma services, na bengine bali bazuia ku zi pata kwa sababu ya gisi ma services abaku zi elewa.

Mfano: Ku mwanzo sana ya COVID-19, ba journalistes professionnelles banamuke mu inchi ya Sierra Leone baka kusana ju ba ji funze gisi bata tumia benye bali jifunza kutoka kwa Ebola. Balikuwa na kubaliyana mu maongezi yabo kama mwelekeo ya muhimu zaidi ingekuwa ku ma services sociaux, judiciaires na policiers zenye zina patikana watati ya confinement na juyanini ni muhimu kwa batazamaji babo kutumia izi ma services wakati ya bugonjwa kabambi. Bakapanua kwa haraka kazi yabo ya ku fanya ma podcasts ku anza tiya matangazo za mu format ya mufupi mu Krio, Mende, Temne na Limba. Na baka badilisha pia njia zabo za usambazo mu ma mikusano za vikundi mu ma centres d'écoute ku distribution za ba crieurs publics mu village ju ya kufuata sheria za kutengwa na batu na sheria ya confinement.



Sifa kwa ajili ya picha: Elizabeth Rappaport

Journaliste Alinah Kallon, mwenye ana ishi Makeni, anafuata kwa karibu na ana pana rapport ya ma unités locales ya msaada ya familles za police, enye ina tosha azarani ma information juu ya ma lalamiko ya vurugu za nyumbani. Ana changa iyi na habari ku toka ku ba responsables médicaux, ku fanya unganisho kati ya COVID-19 na vurugu za nyumbani. Ana kusanisha pia information ku toka ku ma organisations za haki za bindamu sawa vile Centre Rainbo na Ministry of Social Welfare, Gender, and Children's Affairs. (Ministère de la protection sociale, du genre et des affaires des enfants.). Kila podcasts yake ya murefu iko amo na sauti ya expert. Kwa kweli, anategemeya réseau yake ya kabambi ya ma contacts ku zote swalii mbili. Ali zoweya ku ingeya mu points de presse ya kawaida ya Ministère des Affaires sociales enye ku fanika mu bureau yabo. Sasa, na politique ya ku bakiya ku nyumba, ana tegemeya ku benye bana andika ju ya

shida ina fikiya banamuke na ba filles. UNICEF - chombo cha mwanvuli kwa iyi kazi ya ndani - pia kutoa ma information kwa wakati juu ya ma activités na wasiwasi.

Ma reactions ya basikilizaji nia muhimu pia ku rapport zake. Alinah ana jitahidi kuonyesha humeur ya batu. "Ninajua kutoka kwa vox pop (interviews za batu mu njia) kama batu mingi bana sirikia iyi bugonjwa na mabadiliko enye ina maanisha ku maisha yabo. Tuna juwa kama ile asira ina enda mpaka mu ma nyumba. Batu bana sirika na kwa gisi économie iko na enda, kwa kufungwa ndani, kwa gisi biashara biabo abi ende sawa zamani. Ni wazi kuwa kila mtu iko makali. Mina kuwa na fanya ma interviews za batu ya kawaida ku kusanyisa ma opinions - kujua gisi ya ku shurulikia ma shida mu rapport zangu - kuliko ku tiya izi ma audios mu podcasts zangu. Ba autorités locales na ba experts biko na sauti muzuri hewani, na kwa banamuke na ba filles ba ku village benye ni batazamaji bangu mina ciblé, ni muhimu ku tafuta ba expertes na ba spécialistes banamuke."

Fikiria aina Mupya za "Vyombo vya Habari vya Kuleta"

Getting information regarding domestic violence and COVID-19 out to rural communities and refugee camps - often located beyond the reach of electricity, Wifi, and radio - is costly. The key to success for media practitioners to reach vulnerable populations is to use an approach that minimizes costs and enables production and distribution of original content without personal contact. Adopting a "frugal media" approach of local media relying on mobile phones, solar-powered production units, and Bluetooth transfers (which are contactless) can significantly improve the safety and security of vulnerable women and girls – at a low cost.

Example: Mu inchi ya Sierra Leone, ba journalistes banamuke benye bana juwa kazi bana fanyaka ma podcasts za audio za 2-3 minutes ju ya COVID-19, haki za banamuke, na vurugu za nyumbani zenyen zina kuwaka na fanyiwa mu ma luga za mingi za mungini. Izi matangazo ya intérêt public zina fanyika mu distribution ya kila semaine ya muda murefu, kila podcast ina fanya ata 10 minutes. Aba ba journalistes bana fanya na ku sambaza series ya drame ya lazima sana enye ina itwa "[Mamie & Omo](#)" na ndani muko banamuke ba wili barafiki benye biko na ongeya ju ya COVID-19 na vurugu za nyumbani mu njia ya ku fanya mutu a jifunze na a kubali. Iyi serie ya drame, iko na episodes tano kila semaine, na ku rudilia ma informations zenyen ziko mu matangazo ya intérêt public na format ya murefu ya podcasts. Ina leta njia ya ku fanya sauti ya banamuke isikiliwe. Ile maongezi ya Mamie na Omo iko ya ku jenga na ina chekesha. Zaidi ya yote, basikilizaji bana eza ku ji tambua na tabia moyo wala ingine. Banasikia ma opinions zabo zenyen zina tetewa katika mazungumuzo, lakini pia ma opinions zenyen zina pingana nabo. Basikilizaji bana jifunza kwa njia ya kufurahisha juu ya haki za banamuke, vurugu za nyumbani, afya, na ma services zenyen ziko na saa moyo abangeli wezaka ku juwa kama zina kuwaka, biote mu contexte ya COVID-19.



Sifa kwa ajili ya picha:
Media Matters for Women.

Kufikia batu benye biko vulnerable

Ku changa ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani na ya COVID-19

Ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani ina weza ku changana na vyombo nya kuzuia COVID-19 ku basaidizi ba afya na ba misaada ya kibinadamu na bafanya kazi ya mbele. Ujumbe ya ku changa ina leta information kwa usalama ku ba survivants na bila hatari mingi, na ina punguza ku rudiliya tena na efforts ya sensibilisation ya bafanya kazi ya mbele.

Ujumbe ya ku changa iko na faida mingi:

- **Ina fikisha information ku ba survivants kwa salama.** Kutoa ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani pamoja na vyombo nya kuzuia COVID-19 ina saidia pia information ya ku saidia survivant isi onekane zaidi ku ba nyanyasaji.
- **Ina punguza aibu.** Ku ingiza ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani mu ujumbe ya kuzuia COVID-19 enye ilisha fika fasi yote ina saidia ku punguza aibu enye ina kuwaka ju ya vurugu za nyumbani. Batu mingi njo benye bana pata ujumbe ya kuzuia virus na ina fikia ma communautés mingi, na bale batu tena njo benye bana eza kuwa sensibilisé ju ya vurugu za nyumbani.
- **Ina tumia ma réseaux za sensibilisation zenye zina kuwaka.** Bafanyakazi ya sensibilization biko mbele ya mustari ya kuzuia COVID-19 njo benye biko muzuri kufikia ma communautés zenye ziko ngufu kufikia. Biko na vifaa kamili bia kuzuia na ma ressources muzuri za ku orienté, basaidizi ya afya bana weza saidia kuzuia vurugu za nyumbani na ku tambua ba survivants benye bana hitaji msaada.
- **Ina saidia ku punguza kurudilia na ku chunga ma ressources.** Wakati enye mipango tofauti ya kuzuia COVID-19 na ya kuzuia vurugu za nyumbani zinataa katika hali zingine, ku changa ma ujumbe ina weza saidia ku punguza kurudilia ma efforts za sensibilisation mu communauté moy, na ku tumikia sana gisi ba fanyakazi ya ku saidia ba ongeze kufikia.

Example: Mu région ya ba Kurdistan mu inchi ya Iraq, organisation moyya ya banamuke ili fanya ujumbe ya sensibilisation ku internet ju ya ma directives mondiales ju ya kuzuia COVID-19 na pia namna ya ku ishi wakati enye bapenzi bana bakiya ku nyumba pamoja. Mu ile sensibilisation moyya, iyi organisation ina pana information ya ma services za virus na pia ju ya ma services za vurugu za nyumbani.

Mu inchi ya Nicaragua, organisation locale moya ya banamuke ina tumia émissions moya ya radio enye ina ongozwa na banamuke ina pana ma hatua za kuzuia usambazaji ya COVID-19. Iyi émissions ya radio ni ya muhimu sana, ma services mingi za serikali na ujumbe hazina uwezo ya kufikia communautés za ku ma villages. Ku pitia iyi systeme, iyi organisation ina weza ku ongeza ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani na ma services zenye ziko mu izi fasi, na batu bana pokea information ya muhimu.

Ku fanya mpango ya usalama kwa ba survivants benye biko mu confinement

Survivant wa vurugu za nyumbani ana eza pata gisi ya ku lomba msaada tu limoya, na gisi bugonjwa ya COVID-19 ina zuia batu ku toka. Njia moya ya ku saidia survivant ni ku mu saidiya ku fanya mpango ya usalama. Kwa kuzungumza kuitia mpango ya usalama na survivant, una valider ma expériences na ma sentiments zake, na ku ba saidia pia kutambua njia ambazo banaweza kuongeza bien-être yabo na kuungana na msaada zaidi. Ata mu confinement, ba survivants bana pashwa kuwa na gisi ya ku fanya mpango yabo ya usalama.

Izi mashauri apa chini zina toka kwa mashauri za hotlineⁱⁱⁱ national ya États-Unis na ni za ku patiya ba survivants, na zina weza badilishwa mu ma contextes tofauti. Usalama ya mwili na émotionnelle ni ya muhimu sana. Ma plans ya sécurité émotionnelle zina weza ku saidia ba survivants ku kubali ma sentiments na ma décisions zabo sa enye bana pitiya vurugu.

Usalama ya mwili

- **Tambua fasi salama za mu nyumba** kwenye muyanyasaji ata shindwa ku pata vyombo vya ku kupiga kwa rahisi na fasi enye ba jirani bana eza ku ona wala fasi kwenye uko na namna ya ku toroka. Kimilia ku ma fasi izi kama una waziya unyanyasa ina karibia, kwa mfano munyanyasaji ana anza ma discutions za murefu na una ona hatari ina ta anza.
- **Jikunje sa kabumbu mu ka coin moya** wakati enye una anza pitiya vurugu ya mwili na ku ji fanya cible ya kidogo. Kunja kichwa yako kisha u jifunike na mikono yako.
- **Ujikaze ukuwe na téléphone tayari saa zote.** Weka ma numero zenye una eza ita mu kitchwa ju ya msaada, pamaja na ya fasi za ku saidia, ya police, na numero ya urgence.
- **Tengeneza signal ya usaidizi ya macho wala ya sauti** Ju ya ku ambiya barafiki ya confiance na bajirani juu ya hali yako.
- **Fundisha batoto na bengine batu ya mu famille code ya neno wala signe ya macho juu ya ku lomba msaada.** Kwa ku sikia iyi neno, bana eza enda inje ku lomba msaada, wala bana kimbiya ju ya usalama yabo. Fanya mazowezi na batu ya mu famille, surtout

batoto, gisi yaku toroka mu nyumba kwa usalama sa bana sikiya ile code ya neno wala kuona signe ya macho.

- **Jaribu ku fichika vyomba vya hatari mbali kwenye abita onekana.**
- **Usi vale ma écharpes, ornements wala nguo za vile zenyne zina eza tumikishwa kwa ku ku niga.**
- **Toka mu nyumba kwa wakati enye una wezaka toka** kwa ku enda tupa buchafu, ku mwangiya maji ku mimeya, ku anika manguo, ku shota mayi, ku cheza na batoto, etc.

Sécurité émotionnelle

- **Tafuta allié mu famille wala mu quartier yako.** Rafiki wala mutu wa mu famille wa karibu ana eza ku saidiya ku pumuzika na pia ku waziya mipango yako ya kushurulikia vurugu za nyumbani enye uko na pitiya.
- **Tafuta wakati ya ku ita numero ya urgence wala kufikia barafiki kwa uffichu—ku tambuwa services ya msaada enye iko karibu na weye.** Iyi ina eza ku kusaidia kutambua ma options zako na ku tengeneza mipango, na ku kupa facilité émotionnelle.
- **Fanya na kutumia fasi yako ya amani.** Chugula fasi moyo mu nyumba yako wala inje chini ya muti-fasi yejote enye ita kuwa rahisi kwako—kwenye kichwa yako ina eza pumuzika na ku kuwa na usalama. Mazoezi pia inaweza kusaidia kupunguza stress émotionnel.
- **Jikumbushe kama uko na ngufu na auna makosa.** Uko mutu wa valeur na vurugu uko na pitiya ai fikiye valeur kabambi enye uko nayo.
- **Ukuwe muzuri na weye peke.** Ikiwezekana, uji zoweleshe ku prendre soin yako, ku hakikisha kama uko na kula muzuri na ku lala ya ku tosha, na ku fanya ma activités zenyne zina ku furahisha, ata minutes kidogo. Kamata ma pauses émotionnelles na ku soma kitabu, ku fanya ka sport, ku danser, ku zungumuza na rafiki wala ku sikia muziki.



Sifa kwa ajili ya picha: MADRE.

Mpango ya banaume benye biko mu misukumano mingi na biko mu

MenCare mu inchi ya Switzerland/männer.ch^{iv} bali tengeneza iyi guide enye ina weza kubadilishwa na ku kuwa affiche enye una eza tiya pemberi ya fasi ya ku sukula mikono, wala kuitumia mutu sawa email, wala partage ya Bluetooth. Benye ina sema bina weza saidia bafanyakazi ya ku sensibiliser ba fakishe ujumbe yabo ku banaume, na pia kutoa shauri ya ku fikisha ku téléphone wala njia zingine kwa banaume benye bana penda ku badilisha tabia zabo.

Vyombo vy'a ku survivre bia banaume benye biko mu misukumano: Ujumbe kwa banaume

Ni kazi yetu kwa ku saidia na ku sindikiza banaume. Tuna juwa kutohaka na expérience kama shida ina tumaka banaume bana poteza control kisha bana kuwa violents. Kupitiya iyi vyombo vy'a ku survivre tuna penda kusaidia banaume ku ji calmer mu iyi wakati ya shida ya COVID-19.

Nini una pashwa juwa

Kutokuwa na uwezo wa kuzunguruka kwa uhuru. Ku katazwa. Ku fungwa. Ibi bitu biote ni bia ngufu. Ni sawa kabisa na ni kawaida

- Kujisikia hauna gunfu, ukosefu wa usalama na kusikiya sawa auna control ya kitu.
- Kuogopa virus
- Kusikiya sawa nyumba ina yala batu – wala ku jisikiya kutengwa na wakati mugumu bila mawasiliano na batu wala na mupenzi.
- Ku kuwa na wasiwasi ju ya afya yako, famille wala avenir financier na professionnel

Iyi yote ina leta stress na ina limité uwezo wa kujitunza wepeke na ya kusikilia bengine huruma. Ku kuwa na stress mingi ina zua ma opinions na ma sentiments zako. Ina tuma una anza angaliya bengine sawa benye makosa.

Lakini izi ma émotions aziko njo sababu ya ku tiya asira yako ku bengine. Una bakiya responsable ya matendo yako ju ya kujisikia kuzidiwa, ukosefu ya usalama wala asira. Vurugu aita kuwaka njo solution. Sema apena ku vurugu.

Nini una weza fanya ju ya stress

Izi ni ma shauri ju ya kushurulikia stress. Anziya ku shauri enye una furaiya sana.

1. Itika bitu benye auwezi badilisha. Kujipingana na COVID-19 aina ata mahana na ita ku maliza gunfu tu. Anza njo ku tiya wakati yako mu bya mahana: iyi ni expérience ya mupya – ni aventure.

2. Jipatiya benye una hitaji. Jifanyie wepeke na ujipe kitu ya kutazamia kila siku. Izi ni mifano:

- Sikiliza muziki, soma kitabu, andika notes ya benye bina ku uzi.
- Kumbuka wakati muzuri uli pitiya mu maisha. Fanya album ya ma picha

- Toka inje pitisha wakati mu nature wakati una eza bi fanya.
- Fanya sport. Jichokeshe. Ibi una eza bi fanya ata mu ka fasi ka kidogo
- Ongeya na ba rafiki wala na ba collègues. Ubaambiya habari zako.
- Pumuzika – Una eza fanya méditation, exercices za ku pumuwa, rituels, mahombi – biote benye bina ku furahisha. Una weza ku pata ma idées ya bya ku pima ku internet, sawa vile Youtube.
- Punguza accès yako ya ku ma informations na ma médias sana.

3. Safisha. Ku fanya mpango ya siku na ya semaine ina saidia ku ji concentrer. Ji patiya kazi tofauti. Jisaidie na usaidia bengine.

4. Gabula mawazo na ma sentiments zako. Kuwa na courage ya ku gabula ma sentiments na ma hitaji zako na mupenzi wako (sawa vile, Ukaribu na huruma, kukuwa wepeke)

5. Kumbuka mipaka yako. Sema kama una sikiya sous pression, wala una sirika. Unaruhusiwa kuweka mipaka

6. Kubali kinachotokea ndani yako. Chukuwa control ya shida zako, lazima uzi juwe.

7. Fanya mipango ya urgence. Tafuta gisi una eza ku jituliza wakati kila kitu kina ku kwaza. Izi ni ma idées:

- Wende inje – ku balcon yako wala ata basi mu ingine chumba.
- Pumuwa kwa usawa – 5 secondes ndani, 5 secondes inge. Rudiliya mpaka u sikiye utulivu
- Bouger – Kama auta fika inge, fanya ma pompages, ruka, kimbiya ku escalier
- Kunya mai wala kula chakula.
- Lala chini na ufunge macho.



Sifa kwa ajili ya picha:
Palestinian Medical Relief Society.

8. Kumbuka ma signes za ku kuonya zako na utumie mpango yako ya urgence kwa wakati. Signes za ku kuonya zina eza kuwa ku anza laana, kutetemeka, jasho, ku lalamika, etc. Uzi kamate kwa umakini. Uanze agir saa iyi. Muhimu: wakati una ona ma signes za ku kuonya, ambiya mupenzi wako kama una penda ku kuwa wepeke.

9. Jiruhusu ku lomba msaada. Apa chini kuko ma contacts zenye una eza fikia. Kamata hatua ya kwanza.

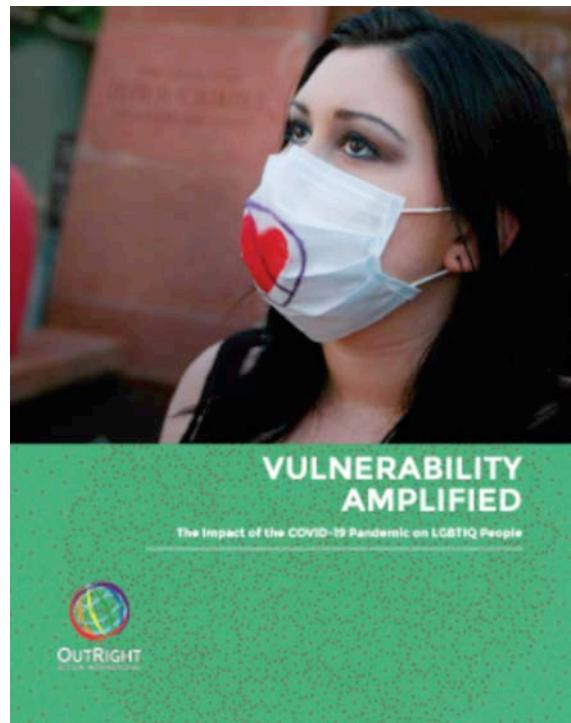
10. Chukuwa ma blessures zako kwa sérieux. Pata msaada una hitaji kama uko na pitiya violence psychologique wala physique. Ku mwisho: Ma drogues na pombe ni hatari. Kama uta bi tumia, jizue. Ukitosa, utajilumiza wepeke tu na kuongeza fasi zako za kupoteza contrôle.

Kufikia ma communautés zenyé ziko vulnérables

Vurugu za nyumbani ku batu ba LGBTIQ

Ba lesbiennes, ba gays, ba bisexuelles, ba transgenres, ba intersexuées, ba queer (LGBTIQ) na ba non conformes au genre (NCG) ni batu benye bana pitiya sana vurugu za nyumbani na mu famille kuliko bengine. Politiques za serikali ju ya COVID-19, pamoja na confinement, ina weza tiya ba LGBTIQ na ba NCG mu hatari sana ya vurugu. Bana eza kuwa forcé ku ikala mu ma nyumba ya ma famille zenyé uadui bila kukuwa na gisi ya kuenda fasi ingine. Ba LGBTIQ na ba NCG mara mingi bana kuwaka na accès limité ku ma fasi za ku saidia, kutunziwa na ma services za soutien social, na kwenye bana pata accès bana kuwaka na ba baguwa. Ma politiques ya confinement ju ya COVID-19 ina limité tena sana uwezo za ma ONG ya ku pana ma services za kusaidia vurugu za nyumbani. Ba LGBTIQ na ba NCG benye bana ishi ma fasi zenyé zina ba ukumu directement wala indirectement biko sana ba vulnérables. Bana weza ogopa kuteswa baki signalé vurugu za nyumbani, inazuia zaidi accès yabo ku haki na ku ma services za msaada. Ba LGBTIQ na ba NCG bana pitiya sana instabilité mingi ya ku pata nyumba ya kuishi, na kama una itiya pamoja na hatari ya ku ba hukumu, iyi inazuia uwezo yabo ya ku toroka hatua ya vurugu na kutafuta msaada.

The lyi maandiko ya ku fuata ina weza kutumikishwa ku matangazo ya ku radio wala ku télévision wala ku i adapté ku ma plateforme zingine za ma réseau sociaux ju ya ku pana sensibilisation ya ku fundisha batu namna ya ku saidia ba LGBTIQ na ba NCG benye bana vamiwa ku ma nyumba mu iyi shida ya shida ya mugonjwa.



Sifa kwa ajili ya picha:
OutRight Action International.

Test ya haraka!

Iyi sehemu iko na test enye una weza ku adapter ku ma réseaux sociaux wala radio ju ya ku sensibiliser batu ju ya kuzuia vurugu za nyumbani ku ba LGBTIQ na ba NCG.

1. Ukweli au Uwongo: Kama mutoto wangu ni LGBTIQ wala NCG, manake nili shindwa kama muzazi.

Jibu: Uwongo! Ba LGBTIQ bana kuwaka fasi yote, na ni sehemu ya arc-en-ciel ya diversités ya orientation sexuelle, ya identité de genre, ya expression de genre na ya ma caractéristiques sexuelles. Kwa kweli, kila civilisation mu histoire ina andika ma histoires ya ma communautés ya ba LGBTIQ, na ma cultures mingi zilishaka kubali utambulisho tofauti. Furahi juu ya mtoto wako wa LGBTIQ na umu onyeshe upendo na ku muunga mkono.

2. Ukweli au Uwongo: Mina weza kubadilisha orientation sexuelle wala identité de genre ya mutoto wala ndugu yangu wa LGBTIQ au NCG.

Jibu: Uwongo! Mu histoire yote, batu balitumia njia mkali ina itwa ku badilika kwa batu ba LGBTIQ, kwa ku jaribu ku badilisha orientation sexuelle wala identité de genre yabo. Iyi aiya wezaka tumika na ili wezaka njo ku fanya ma dommages émotionnels na physiques ku ba survivants ba LGBTIQ. Vurugu ku namna yoyote aiko jibu ya wasiwasi yako wepeke kuhusu orientation sexuelle ya mutoto wako. Mtoto wako wa LGBTIQ anahitaji upendo wako, msaada, na acceptance leo.

3. Kuondoa haki za binadamu za ba LGBTIQ zinaweza kuwa justifié kwa misingi ya:

- A. Imani za kidini
- B. Culture
- C. Tradition
- D. Hakuna mu zote zenye ziko yulu

Jibu: D

Haki za binadamu ni za ulimwengu yote, na kila mutu ana zaliwa huru na sawa, ukuwe nani ao nani. Kila serikali na communauté iko na obligation ya kulinda haki za binadamu za kila mutu, bila ubaguzi. Dini, culture na tradition ni bitu bya muhimu mu société, lakini haziwezi kuwa sababu za ku kataliya mtu haki zake za kibinadamu. Sio kwamba batu ba LGBTIQ banatafuta “haki za spéciale” – ni kwamba banatafuta ku pata haki za misingi zenye banastahili kupata sawa na bengine batu.

4. Ukweli au Uwongo: Unaweza kujua kama mtu ni LGBTIQ kwa njia yabo ya kufania bitu na tabia zabo.

Jibu: Uwongo! Hakuna tabia za kufanana za batu benye bana ji tambua kama ba LGBTIQ. Kunaweza kuwa ma bitu batu bana ongeyaka kwa gisi bana eza kuwa, lakini ba LGBTIQ biko tofauti na banakuya kutoka kila aina ya maisha. Kwa gisi mutu ye yote anafanya vitendo mu communauté iko déterminée kwa mambo mingi tofauti, sawa vile histoire ya culture, tabia za kipekehe, ma rôles za famille, pressions sociétales - na iyи ni vile kwa batu bote ba LGBTIQ.

5. Ukweli au Uwongo: Kukuwa LGBTIQ au NCG ni shida ya santé mentale.

Jibu: Uwongo! Ku kuwa tofauti hai pashwe kuwa sawa vile ugonjwa wala shida. Kuko ma communautés zingine zenye kwa makosa zina sema kama batu ba LGBTIQ na ba NCG, surtout ba transgenres, kama ni batu benye bana gonjwa bichwa, lakini bitambulisho byabo haiko swala ya kiafya kuwa "ugonjwa." Kwa kweli, kuunganisha kwa uwongo batu ba LGBTIQ na GNC na magonjwa inaweza ku leta ubaguzi na aibu juu yabo. Batu ba LGBTIQ na ba NCG ni barafiki betu, batu ya mu famille, majirani, na bapendwa, banapaswa kuchukuliwa kwa heshima na kwa sawa katika communauté yetu.

6. Ukweli au Uwongo: Batu ba LGBTIQ bali pitiya kuongezeka kwa vurugu na ubaguzi kwa sababu ya ugonjwa ya COVID-19.

Jibu: Ukweli! Katika histoire yote, Batu ba LGBTIQ balikuwa bana ba laumu kwa uwongo kwa ma shida na machafuko, biongozi bya serikali balikuwa na ba tumikisha sawa vile batu ba kusingiziya bitu. Shida ya COVID-19 aiko hata exception. Kwa sababu ya iyi, maneno ya ba anti-LGBTIQ ika ongezeka mu ma inchi zimoya, na majibu ya serikali juu ya bugonjwa ina tumika kufikia batu ba LGBTIQ na ma organisations zabo. Wasiwasni boga aiko sababu ya kulaumu kwa uwongo ba membres ya communautés zetu na ku ba baguwa.

Maandiko #5: Ujumbe wa pamoja ya LGBTIQ

Maandiko ina anza

Ba mingi mu shiye tuna bakiya ku nyumba mu mode ya confinement ju ya kuzuia COVID-19 isi sambazwe. Lakini izi ma politiques zina tiya batu bamoya mu hatari zaidi. Taux ya vurugu za nyumbani ina chungiwa iongezeke sana gisi batu biko obligé ku bakiya ku nyumba. Batu ba LGBTIQ, banapitiya taux ya yulu ya vurugu za nyumbani ku shinda bengine, na bana eza kuwa obliger ku kuwa mu confinement na batu ya mu famille benye biko na uadui. Iyi ina ongeza hatari yabo ya vurugu.

Bana weza ogopa ku dénoncer iyi vurugu, surtout ku ma fasi zenye orientation sexuelle na identité de genre yabo iko crime. Batu mingi ba LGBTIQ bana kosa accès ku tunziwa na ku zingine ma services social za ku jibu ku vurugu za nyumbani, na hatua za confinement zitapunguza tena izi ma services zaidi.

Ku jitenga kwa mwili sio maana ya kutengwa kwa socété. [Jina ya organisation] ina toa msaada muhimu na ma services ku batu ba LGBTIQ benye bana pitiya vurugu za nyumbani mu wakati iyi. Kwa ku pata information zingine [Ita/angaliya tiya numero ya téléphone, siteweb ya jina ya organisation, etc.].

Angalia barafiki bako na u hakikishe kama biko sawa. Bakiya connecté na unga mkono ba rafiki ba LGBTIQ na batu ya mu famille.

Maandiko ina isha

Vurugu za nyumbani ku batu benye biko na ulema

Banamuke na ba filles benye biko na ulema biko mu hatari kubwa ya ku pitiya vuguru kutoka ku bapenzi wala batu ya mu famille yabo ku shinda bale benye abana ulema. Confinement wala hatua za kutia batu ku ma nyumba zabo, batu benye ulema biko na hatari zaidi ya vurugu za nyumbani. Banamuke benye ulema na benye bana pitiya vurugu mara mingi bana tegemea ba nyanyasaji babo ju ya mahitaji ya muhimu enye biko na yo, na kuifanya ikuwe ngufu kwabo kupata msaada.

Sensibilisation ya kuzuia vurugu za nyumbani ku batu benye ulema



Sifa kwa ajili ya picha: Women Enabled International.

Wakati enye uko na fanya conception ya sensibilisation ya kuzuia vurugu za nyumbani, ni muhimu apana tu ku hakikisha ku fanya ujumbe enye iko na byote, lakini pia ku fanya vifaa nya kupatikana kwa urahisi kwa batu benye biko na ulema. Fikiria ku fikia ma organisation locales za bilema ju ya ku tumika nabo ku fanya ma efforts za kuzuia vurugu za nyumbani na ma vyombo nya sensibilisation. Iyi ita saidia ku hakikisha kama ivi vyombo bina weza ku fikiwa. Ikiwezekana, toa ujumbe kwa maandishi ya Braille na mu format ya mukubwa, na usambaze ujumbe ya radio kwa banamuke benye ulema ya kuona. Tumia luga wazi kufikia banamuke benye ulema wa akili, na utengeneze ujumbe kwa banamuke benye biko na shida ya kusikia, sawa vile sehemu ya mufupi za videos zenyen ziko na luga ya ma signes. Ujumbe ya kielimu inapaswa kufanya batu ba juwe iyi aina tofauti ya vurugu za nyumbani ku batu benye ulema. Ikiwa una toa information kuhusu ma services za ba survivants ya vurugu za nyumbani, hakikisha ile ma services ziko ndani na zina patikana kwa batu benye ulema. Ma organisations locales na batetezi bana weza ku kusaidia ku fanya vyombo nya kupatikana.

Ku haikisha vyombo nya sensibilisation biko pamoja:

1. Tiya ma photos wala ma références za batu benye ulema benye banaweza ku saidia kuonesha kama nabo ni sehemu ya batu benye unafikia. Onesha fasi kwenye ma services za batu benye ulema zinapatikana, fasi enye batu ba ma fauteuils roulants banaeza fika, lignes directes enye batu biziwi bana eza kutumia, bafanyakazi benye bali funzwa kusaidia batu benye ulema wa kiakili wala utambuzi etc.
2. Kila vyombo vyenye biko imprimé wala bya ku andikiwa bina pashwa kuwa rahisi ku soma, pamoja na kwa zile zenyen zina tumia technologie ya kusaidia sawa vile lecteurs d'écran. Apa chini kuko bitu bya kuangalia:
 - Hakikisha font ina weza someka ku batu benye biko mugumu ku ona muzuri bya ku andikiwa.

- Tiya ma documents mu ma formats tofauti, kwa mfano Documents za mu PDFs, Word na simple texte
- Kama uko na fanya hashtag ya maneno mingi ku ma réseaux sociaux, fanya kila lettre ya kwanza ku kuwa majuscule ju ikuwe rahisi ku soma, kwa mfano #MalizaVuruguZaNyumbaniSasa kuliko #Malizavuruguzanyumbanisasa.
- Punguza kutumia ma emojis lakini tiya ma hashtag ku mwisho ya tangazo yako ju ya kuzuia kuvuruga maandishi.
- Ku vyomba vyenye biko imprimé, fikiria kutumia format Braille ya mukubwa.

3. Ongeza maelezo mufupi kwa kila wakati yoyote unatumia picha. Toa maelezo ya kila kene kina onyeshwa mu picha, rangi kama inafaa, na uandike maandishi yoyote ku picha.
4. Kama unapanga sketch za réseaux sociaux wala ku fanya ma videos, pima ku tiya maelezo mufupi, juu batazamaji benye biko na shida ya kusikia bana weza kufuata na byote benye binasemewa.
5. Uji zoweleshe ma options d'accessibilité mu ma platformes za ma réseaux sociaux tofauti. Ma platformes sawa vile Facebook, Twitter, wala Instagram biko na ma services zenye zinaweza kufanya ma posts zako kupatikana zaidi.

Mfano wa Vifaa vya sensibilisation



Mafasilio ya picha: Yifat Susskind, directeur exécutif wa MADRE, akizungumza katika mkutano wa TEDWomen. Citation ya mu discours yako njo iko kwa iyi photo na inasema “Kuko njia ya kupiganisha izi shida kubwa ulimwenguni bila kujisikiya kuzidiwa na kukata tamaa. Ni rahisi na ni nguvu. Ni kufikiria kama mama.”

Sifa kwa ajili ya picha: Stacie McChesney / TED.

Test ya haraka!

Iyi sehemu iko na test enye una weza ku adapter ku ma réseaux sociaux wala ku radio ju ya ku sensibiliser batu ju ya kuzuia vurugu za nyumbani ku batu benye ulema.

1. Banamuke na ba filles benye ulema:

- a) Biko na Uwezo kidogo wa ku pitiya vurugu za nyumbani kuliko banamuke na ba filles benye abana ulema
- b) Biko na Uwezo sawa wa ku pitiya vurugu za nyumbani sawa na banamuke na ba filles benye abana ulema
- c) Mara mbili wala tatu zaidi kukuwa mu hatari ya ku pitiya vurugu za nyumbani kuliko banamuke na ba filles benye abana ulema
- d) Akuna mu zote za yulu

Jibu: C

Banamuke na ba filles benye ulema bana weza mara mbili wala mara tatu ku pitiya vurugu za nyumbani kuliko bale benye abana ulema. Banamuke na ba filles benye ulema mara mingi bana tegemea ba nyanyasaji babo ju ya mahitaji ya muhimu enye biko na yo, na abana accès mingi ku ma services za ku ba saidia. Iyi ina ba fanya kuwa vulnerable zaidi ku vurugu za nyumbani.

2. Ukweli au Uwongo: Balezi ya batu benye ulema haba wezi kufanyiya vurugu.

Jibu: Uwongo! Batu benye ulema biko vulnerable ku vurugu za nyumbani kwa kila mutu mu nyumba, pamoja na bale ba ku baleyaa.

3. Ukweli au Uwongo: Batu benye ulema bana ongezewa ulema enye ina bazuia ku toroka hali ya unyanyasaji.

Jibu: Ukweli! Kwa kila mutu ana pitiya vurugu za nyumbani, ku toroka hali ya unyanyasaji ni ngufu. Iyi ni kweli surtout ku batu benye ulema. Mwili ina eza tuma basi toke, surtout kama transport public ni ya ngufu ku pata. Bana weza tegemeya sana kwa munyanyasaji juu ya mahitaji ya muhimu enye biko na yo, kisha ina ifanya ngufu zaidi ku pata msaada. Mu periode ya confinement, ma services za muhimu za batu benye ulema zina weza pia ku simamishwa, na kuifanya ngufu kutoroka katika hali ya unyanyasaji.

4. Namna gani vurugu za nyumbani ina onekana kwa batu benye ulema?

- a) Kuzuia dawa
- b) Kuzuia mutu mwenye ulema asi one mu nganga
- c) Kumushtaki mtu mwenye ulema kwa kusema bongo kuhusu maumivu
- d) Zote za yulu

Jibu: D

vurugu za nyumbani ku batu benye ulema ndani kuko unyanyasaji wa mwili, sexuels, émotionnels, psychologiques na financiers kutoka kwa mupenzi, kwa mutu wa mu famille, wala mulezi mwenye ana ishi mu nyumba moyo. Batu benye ulemavu pia banapata aina tofauti za vurugu za nyumbani Kwa mfano, ba nyanyasaji banaweza ku ba ima dawa wala ku ba patiya dawa mingi ku shinda dose yabo. Banaweza kuzuia msaada kwa mutu mwenye ulemavu kwa mahitaji muhimu, wala ku muzuia ku ona munganga. Ba nyanyasaji bana weza kumushtaki mtu mwenye ulemavu kwa kusema bongo kuhusu maumivu, ku mu ambiya haruhusiwe kukuwa na maumivu, wala ku tumia bulema yabo ju ya ku ba dégrader wala ku ba patisha haye. Vurugu ina weza kuwa pia kuondoa vifaa vya ku saidia, sawa vile ma fauteuils roulants, wala kuzuia batu benye ulema kupata msaada kwa mahitaji ya kila siku.

Maandiko #6: Ujumbe wa pamoja ya Ulemavu

Maandiko ina anza

Jambo, miye ni [Jina ya kiongozi wa influence] na mina penda ni ongeye leo juu ya vurugu za nyumbani ku batu benye ulema. Batu mingi bali onya kama hatua za confinement na ku tengwa na batu za COVID-19 zina fanya ku ongezeka ya vurugu za nyumbani. Iyi surtout ku banamuke na ba filles benye ulema, benye biko mara mbili wala mara tatu zaidi mu hatari ya ku pitiya vurugu kutoka kwa mupenzi wala mutu wa mu famille kuliko bale beny habana ulema.

Ina weza kuwa ngufu surtout ku banamuke benye ulema ku toroka hali za unyanyasaji mu iyi periode ya confinement ya COVID-19. Bana weza ku tegemeya ba nyanyasaji babo ju ya mahitaji muhimu biko nayo, wala mwili ina eza tuma bana shindwa ku toroka, surtout kama transport public ni ya ngufu ku pata. Kwa gisi ma services mingi ya msaada ku batu benye ulema zili shimamishwa juu ya COVID.19, ina weza kuwa tena ngufu kwabo ku pata msaada.

Ni kwa shiye bote ku kuwa macho juu ya ku maliza vurugu za nyumbani ku batu benye ulema. [Jina ya organisation] ina toa ma services za kufikia na ku saidia ba survivants bote ba vurugu za nyumbani, pamoja na bale benye ulema. Kama una waziya kama mutu mwenye una juwa ana eza kuwa victime wa vurugu za nyumbani, ambiya abo kama uko nabo na uba elekeze kwa [Jina ya organisation].

Maandiko ina isha

Vurugu za nyumbani ku ma communautés zenyé zina tengwa

Kibili na races za minorités, communautés za ki Asili, bakimbizi, ba migrants, batu benye abana inchi, batu benye biko ma fasi za vita na zingine ma communautés zenyé zina tengwa na ku andamizwa kutokea zamani banapata ma ressources kidogo ku shinda bengine. Mu contexte ya COVID-19, ma communautés mingi zenyé zina tengwa zina bakiya bila vyombo na bila ma resources za kushurulikia na kuzuia ku sambazwa ya virus, na kuongezeka ya vurugu za nyumbani.

Ma organisations za société civile zina weza tumika ju ya sensibilisation juu ya hitaji ya kushurulikia kufikia izi ma communautés, kwa ku fanya ujumbe ya kuonesha ma valeurs fulani, kwa ku partager ujumbe mu luga za ma vikundi zenyé zina tengwa, na kwa kuunga mukono uongozi wa ndani kutoka kwa ma communautés zenyé zina tengwa.

Ku tuma ujumbe ina eza kuwa na ku ita serikali ku téléphone kufuutilia na ku signalé kwenye jibu za COVID-19 na za vurugu za nyumbani zina kaziya, na kuhakikisha ma resources zina gabuliwa sawa mu ma communautés zenyé zina tengwa. Société civile ina weza kusanya ma informations ju ya majibu na kufunua tofauti zenyé zina weza kuwa na impact mubaya mu izi ba communautés kwa ku fanya ubaguzi mu documentation.

Kila communautés ina pashwa kuwa ndani ya solution ya kushurulikiya vurugu za nyumbani na ku sambaziwa ya COVID-19. Ni kwa kufanya kazi kwa pamoja tu tunaweza kufikia amani ya kuendeleya na kuhakikisha usalama wa haki kwa batu bote.



Sifa kwa ajili ya piche: Indigenous Information Network.

Ma shauri za muhimu ku Serikali, ku ma agences za ONU, na ku ma organisations internationales

Wakati enye shida ya COVID-19 ina jitokeza, ma serikali na ma institutions multilatérales zina pashwa kuwa na uwazi, kuishi kulingana na ma obligations zabo, ku encourager ushiriki ya société civile na kuhakikisha kufikia systèmes ya ma responsabilité nationaux, régionaux na internationaux. Hapa chini, kuko shauri tano kwa ba membres ya communauté internationale.

1. Ingiza ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani ndani ya vifaa vya kuzuia COVID-19 kwa ba saidizi ba afya, ba misaada ya kibinadamu, bafanyakazi ya sensibilisation.

Wakati enye mipango tofauti ya kuzuia COVID-19 na ya kuzuia vurugu za nyumbani zinatafaa katika hali zingine, ku changa ma ujumbe ina weza saidia ku punguza kurudilia ma efforts za sensibilisation mu communauté moyenne, na ku tumikia sana gisi ba fanyakazi ya ku saidia ba ongeze kufikia. Kutoa ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani pamoja na vyombo vya kuzuia COVID-19 ina saidia pia information ya ku saidia survivant isi onekane zaidi ku ba nyanyasaji. Bafanyakazi ya sensibilization biko mbele ya mustari ya kuzuia COVID-19 njo benye biko muzuri kufikia ma communautés zenyen ziko ngufu kufikia. Biko na vifaa kamili bia kuzuia na ma ressources muzuri za ku orienté, basaidizi ba afya bana weza saidia kuzuia vurugu za nyumbani na ku tambua ba survivants benye bana itaji msaada.



Sifa kwa ajili ya picha: NGO Working Group on Women, Peace and Security.

2. Financer ma services zenyé ziko adaptés ju ya kukutana na mahitaji ya batu bote benye biko vulnérables ku vurugu za nyumbani.

Mu batu benye biko vulnérables muko banamuke, batu benye ulemavu, batoto, bijana, bazee, ba LGBTIQ na ba non conformes au genre. Ujumbe ya sensibilisation ina pashwa fanyika ju ya kufikia aba batu, na ma services zina pashwa kuwa za kupatikana ku ba survivants benye biko vulnérable na ku fanya zi kuwe sawa na mahitaji zabo.

3. Ku tambua na kushurulikia kila aina ya vurugu za nyumbani.

Kwa kuzuia na kushurulikia vurugu za nyumbani kikamilifu tuna pashwa ku tambua aina zake zoke. Vurugu za nyumbani iko pamoja na unyanyasaji kwa mupenzi wala mutu wa mu famille wala wa mu nyumba pamoja na banamuke, batoto, batu benye ulema, bazee, ba LGBTIQ an ba non conformes au genre. Vurugu za nyumbani iko amo uaribu wa "heshima", uaribifu na uuaji ya banamuke, attaque ya acide, ku forcé Uchinjaji wa viungo vya uzazi vya wanamuke, ndoa ya mapema, ya ku kazishwa, na ya muda, violence économique, kuzuia dawa zenyé zina hitajika na vifaa vya kusaidia, institutionnalisation forcée, vurugu ya uzazi na violence sexuelles, pamoja na ubakaji ndani ya ndowa. Aina zote za vurugu za nyumbani zina ongezekwa sana wakati ya shida, pamoja na ugonjwa ya COVID-19. Lakini, njia za kuzuia hazitazuia kuongezeka kwa vurugu ku ma fasi zenyé kuko incohérences mu njia enye batu bana wazia vurugu.



Sifa kwa ajili ya picha:
NGO Working Group on Women, Peace and Security.

4. Ku tumia ma politiques na mipango zenyen zina shurulikia msingi ya sababu za vurugu za nyumbani.

Iyi inahitaji kuanzishwa kwa mpango kamili wa kisheria na politiques juu ya kuzuia na kumaliza vurugu za nyumbani. Kwa msingi wake na kama violence basée sur le genre zote, vurugu za nyumbani ni kitu kya ku tumikisha juu ya ku heshimisha ma normes de genre oppressives, ma inégalités de genre na ma inégalités de pouvoir patriarcales. Katika sociétés zote, ma normes, sheria na politiques zina weza ku promouvoir wala ku décourager vurugu za nyumbani, kuamua bitendo bimoya bya vurugu na wala ku zifanya kuwa za kukataziwa. Sheria za kimataifa zinakataza violence basée sur le genre, pamoja na vurugu za nyumbani enye kwa msingi yake inafanyiwa kwa batu benye bana jitenga na ma rôles, tabia, activités ya kuandamiza enye bali bapatiya.^v Politiques na mipango zina pashwa kutafuta kushurulikia normes za hatari wakati enye ziko na pana hatua za kuzuia, ma services directs na kufikia haki ya ba survivants.

5. Fuatilia usambazaji ya ma resources ku ma communautés zenyen zinatengwa.

Serikali ina pashwa kufuatilia kwenye majibu na ma ressources zina ji concentrées ju ya ku hakikisha usawa kwa kusambaza ma ressources ku ma kabila na races zenyen ziko minorités, ma communautés za asili, banamuke na ba filles benye ulema, bakimbizi, ba migrants, batu benye habana inchi, batu benye biko katika fasi za vita na zingine ma communautés zenyen zina tengwa.

6. Financer ma organisation locales zenyen zina jibu ku vurugu za nyumbani, pamoja na ma groupes zenyen zina adapté mipango zabo na kushurulikia kuongezeka ya vurugu mu contexte ya COVID-19.

Kuunga mkono ma stratégies locales za kuzuia vurugu, kushurulikia mahitaji ya ba survivants, na ku andika ju ya unyanyasaji. Ma organisations zenyen zili jenga uhusiano na kuaminiana ya ngufu na communautés zabo, biko na ma records za muzuri za ku mobiliser biongozi ya mungini na ku partager ma informations za kweli ju ya kuzuia ku sambazwa ya COVID-19 na vurugu za nyumbani. Bana eza pia ku ji fanya kama uhusiano na ba coordinateurs régionaux na nationaux na kutoa ma information kwa bafanyakazi za services za afya na ku ma agences nationales juu kuongezeka ya bugonjwa wala vurugu. Ma organisation locales za banamuke kwa mfano, mara mingi ziko mbele kusaidia na fasi ku batu benye biko vulnérable. Bana tumika pia sawa banfanyakazi ba mbele, kutoa services direct zenyen zina hitajika sana, pamoja na ushauri wala soutien entre pairs. Mu inchi za vita biko na ma accès muzuri ku ma barrière na ku ma fasi za hatari.

7. Kuunga mkono ba journalistes batetezi ya banamuke ba asili na ma associations professionnelles zabo.

Ba journalistes locaux bana eza kuwa muhimu kwa ku inua ma shida za banamuke zenyé zina kuwaka za aibu, kufungula njia ya ku informer muzuri ma communautés na ku ongeza qualité ya ku fikisha habari muzuri. Kwa mfano, mu hali ya Ebola mu inchi ya Sierra Leone, banamuke na ba filles benye bana pitiya vurugu za nyumbani bali anza ku punguza kutumia ma services za police, service médicale na service sociale. Kwa ku jibu, ba journalistes locaux baka anza ongeya na batazamaji babo kuhusu aina tofauti ya vurugu za nyumbani, bakapatiya sauti ku banamuke benye balikuwa affectées, na kutambua ma shida zenyé zina kuwaka na zuia banamuke kutafuta haki. Ma associations za banamuke ba journalistes professionnelles ziliwa muhimu kwa kusaidia ba journalistes indépendants kuendeleya na fanya kazi mu ma conditions za urgence.



Sifa kwa ajili ya picha:
NGO Working Group on Women,
Peace and Security.

8. Kuingiza analyse ya violence basée sur le genre katika majibu za serikali na za ma institutions de santé mondiales kwa COVID-19 pamoja na ma politiques publiques, ma solutions économiques et sanitaires.

Njia moyaya kufanya ivi ni kuingiza ujumbe ya kuzuia vurugu za nyumbani, numero ya urgence na ma ressources zingine za ba survivants mu vifaa vya sensibilisation benye bina tumikishwa ju ya ku maliza kusambazwa ya COVID-19. Serikali zina pashwa ku évaluer ma services za muhimu na kuhakikisha kama zina tiya ma fasi za kusaidia batu, ma interventions judiciaires d'urgence, passage ya ba survivants wakati enye habana déplacements yabo, na zingine majibu za urgence zenyé ba survivants bana weza kupata. Njia ya majibu za kueneya na zenyé ziko multisectoriels zina pashwa ku anzishwa wala ku zi fanya za sasa ku ma fasi zenyé tayari ziko, juu ya kutoa majibu kamili kwa vurugu za nyumbani. Vurugu za nyumbani na unyanyasaji wa sex ina pata banamuke mubaya sana, na batu bengine benye biko vulnérable. Banamuke banatengwa kwa usawa kati ya mushahara ya ma kazi za chini, na ku bafanyakazi muhimu. Majibu za politique économique zina pashwa ku linda ba survivants ju ya danger économique, kusaidia hali ya makuta ya banamuke na pamoja na ma ressources za ba survivants ba vurugu za nyumbani.

ⁱ Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention, *Preventing Intimate Partner Violence Across the Lifespan: A Technical Package of Programs, Policies, and Practices* (2017) at 15-16, <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv-technicalpackages.pdf>.

ⁱⁱ World Health Organization, *Violence Against Women: Intimate Partner and Sexual Violence Against Women: Evidence Brief*, 3 (2009), <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329889/WHO-RHR-19.16-eng.pdf?ua=1>.

ⁱⁱⁱ National Domestic Violence Hotline, *What Is a Safety Plan?*, <https://www.thehotline.org/help/path-to-safety/>.

^{iv} MenCare Switzerland, *Corona Crisis: Survival Kit for Men under Pressure*, https://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2020/04/INDIV_Merkblatt_Corona_ENGLISCH.pdf.

^v For a legal definition of gender-based violence under international law see, International Criminal Court, Office of the Prosecutor, Policy Paper on Sexual and Gender-Based Crimes, 3, 5, 12 (2014), <https://www.icc-cpi.int/iccdocs/otp/otp-policy-paper-on-sexual-and-gender-based-crimes--june-2014.pdf>.