

Swahili, for Central African Readers - 1 -

## **Je Upo katika Uhusiano wenye Uonevu? (Are you in an abusive relationship?)**

Je mme au mwenzako yako:

Anakuudhi wa majina mabaya au kukudhalilisha?

Anakuzuia unayopenda kufanya, mtu unayependa kumuona au kuzungumza naye, au mahali unapotaka kwenda?

Anakuzuia kuwaona kuwatembelea au kuzungumza na marafiki au familia?

Hufanya maamuzi yote?

Huzichukua pesa zako, hukufanya wewe uombe pesa au hukataa kukupa pesa?

Hukwambia kwamba wewe ni mzazi mbaya au kukutishia kukufukuza au kuwaumiza watoto wako?

Huharibu mali yako au kutishia kumuua mbwa au paka wako?

Kukutishia kwa bunduki, kisu au silaha iwayo yote?

Hukusukuma, kukuchapa kofi au kukuumiza?

Hutishia kujiua?

Hukutishia kukuua?

**Iwipo jibu ni ndio katika mojawapo ya haya, basi unakuwa katika uhusiano wa uonevu. Kama unahitaji kuzungumza muda wowote katika masaa 24 piga simu 242-1199.**

### **HUKO KATIKA UHUSIANO WENYE AFYA?**

**\*Jibu kweli au si kweli kwenye sentensi zifuatazo.\***

1. Mwenzangu yangu (yaani mme/mke, mchumba, rafiki wa kike/rafiki wa kiume) na mimi tunaamua yale tunayotaka kufanya tunapokuwa pamoja.
2. Ninaanza kujiona kama ninatengana na marafiki wangu niliowafahamu kabla ya mwenzangu (mme/mke, mchumba, rafiki kijana/kike).
3. Mwenzangu hunikosa namna ninavyotazama au ninavyotenda.
4. Kama ninataka kwenda kwenye shughuli za shule au kwenye maburudisho ya jioni pasipo yeye wangu, mwenzangu hukataa.
5. Ninalazimishwa kufanya tendo la mapenzi na mwenzangu wa kike au wa kiume.
6. Ninajaribu kumbembeleza mwenzangu mambo yasipoenda sawa.
7. Mwenzangu hunitania na kunidhalilisha mbele ya marafiki wangu.
8. Mwenzangu huniumiza, ingawa huomba msaada baadaye.
9. Mvuto na mategemeo yangu ni muhimu kwa mwenzangu.
10. Mwenzangu wakati wote anao wivu.

Matokeo

Kama uhusiano wako ni wenye afya, unatakiwa kuwa umejibu kweli katika namba 1, 4, na 9; na umejibu si kweli katika 2, 3, 5, 6, 7, na 10. Kama umejibu kinyume chake, ni ishara tosha ya kukuonyesha kwamba uhusiano wako si wa afya.

Kama unafikiri kwamba uhusiano wako si afya na unapenda kuzungumza kwa siri simu iko wazi masaa 24 kila siku kwa namba hii 242-1199.

Kama wazazi ua waangalizi wako ni waonevu, unaweza kutupigia pia. Hata mtu mtu akwambie nini, uonevu siyo kosa lako, usijilaumu.

