

# Familia Imara

Strong families

Swahili/Kiswahili

**Familia ni kitu muhimu zaidi katika maisha ya watoto. Kuweka familia yako imara inaweza kusaidia kila mtu kuzoea maisha mapya nchini Australia.**

Kufanya familia zikae imara

Katika familia imara, watu:

- > husaidiana
- > huonesha upendo na heshima
- > huzungumza na kusikilizana
- > hupenda kuchunguza afya zao
- > kila wazo la kila mtu huheshimiwa
- > hutatua matatizo kwa pamoja
- > husherekeea mida mizuri
- > hupata msaada kila unapohitajika.

Familia zinazokuja Australia zinaweza kuwa zilipitia shida au vurugu, au kupoteza watu au maeneo waliyopenda. Wanafamilia wanapojisikia salama na kutunzwa, inaweza kuwasaidia kupona.

**Familia imara hukubali tofauti za kila mmoja. Kila mtu huhisi kupendwa na kuheshimiwa.**



Kufurahia kwa pamoja kunaimarisha uhusiano wa kifamilia.

Mara nyingi wanawake hujitahidi kuwatunza wengine. Afya zao ni muhimu pia.

## Afya ya familia

Kuwa na afya bora ni muhimu kwa kila mwana familia. Mambo mengine yanayosaidia ni:

- > kula chakula bora
- > kuwa shupavu
- > kusinzia muda wa kutosha
- > kukinga ngozi dhidi ya mwanga wa juu
- > kuona daktari endapo kuna mtu mgonjwa. Uliza kuhusu kuchunguza kwa afya kwa wanawake na wanaume
- > watoto wachunguzwe pia. Wengine wana matatizo ya sikio ambayo yanaweza kuathiri kusikia, kuongea na kujifunza
- > tembelea daktari wa meno mara kwa mara. Watoto wengi wanaweza kupata huduma ya meno bure
- > hakikisha kila mtu ana chanjo dhidi ya magonjwa, hasa watoto.

## Vyakula bora

Kula chakula bora kunaweza kusaidia kuzuia ugonjwa wa moyo, kitambi, ugonjwa wa kisukari na baadhi ya kansa. Haya ni matatizo makubwa nchini Australia.

Ni bora:

- > kula vyakula kama mboga mboga, nyama, samaki, wali, mboga, nafaka, matunda, mayai, maziwa
- > endelea kula vyakula bora vya asili
- > punguza vyakula vyenye mafuta, chumvi au sukari, kama vile chipusi au peremende, hata kama watoto wanavitaka
- > kunywa maji safi ya bomba
- > nyonyesha watoto kama unaweza.



## Ujauzito wenye afya

Kama ni mjamzito, ni bora zaidi kwa mtoto kama:

- > unamuona daktari au muuguzi mara kwa mara
- > usinywe pombe au kuvuta sigara.

Ikiwa umejifungua na unajisikia mwenye huzuni au una wasiwasi, daktari wako au muuguzi anaweza kukusaidia.

**Kuvuta sigara karibu na wajawazito au watoto wachanga hudhuru afya zao. Madaktari wanaweza kukusaidia kuacha uvutaji wa sigara na kuboresha afya yako.**

Kuwa hai ni bora kwa familia nzima. Nenda, matembezini cheza katika bustani, fanya mambo unayofurahia.

## Vipi kuhusu hisia?

Familia imara hujali hisia. Familia zinazokuja Australia huweza kujisikia:

- > furaha kuhusu maisha mapya
- > kushusha pumzi kwa kuwa salama
- > kuwahofia watu waliobaki
- > kuathiliwa na matukio ya nyuma, hata kama wako sehemu salama.



## Wazazi

Wakati mwininge majukumu ya kifamilia hubadilika na hii huleta msongo wa mawazo.

- > Akinamama nyumbani pamoja na watoto wanaweza kuhisi upweke, huzuni au kuchoka, hasa wanapopata msaada usiotosha kutoka kwa wengine.
- > Akinababa wanaweza kuhisi kuchanganyikiwa pale wanapokosa kazi. Huwa wanahisi wamepoteza nafasi yao kama watafutaji au mamlaka ya kifamilia, hasa pale wanawake ndani ya nyumba wanapopata hela zaidi.
- > Baadhi ya akinababa wanahusika zaidi katia malezi na hii inawachukua muda kuzoea.
- > Wazazi wengi hawana ile familia pana ya kuwasaidia kama zamani, na wanaweza kujihisi wapweke.

Kama kuna  
yelete katika familia  
anayeonekana kuwa na  
huzuni, wasiwasi au hasira,  
waulize kama wako  
SAWA.

## Watoto

Watoto wanaweza kuhisi msongo wa mawazo au majonzi pia. Wanaweza kuonyesha hisia zao katika mwenendo wao.

Watoto wanaweza kuwa:

- > wakimya sana, waoga, wenyewe hasira au wanapigana sana
- > kulowesaha kitanda, kuhisi kuumwa, kulala au kula kwa shida.

Tabia hii inayotakana na msongo ni kawaida, na inaonesha kuwa watoto wanahitaji msaada kutoka kwa wakubwa. Kama una wasiwasi kuhusu mwanao, wasiliana na daktari, shulenii kwake au huduma zingine.

**Inahitaji ujasiri kukabiliana na shida, vita, vurugu au kumpoteza uwapendao. Kama yeote ana hofu, maumivu au upweke, kuna huduma zinazoweza kusaidia.**

## Vurugu katika familia

Vurugu katika familia ni tatizo katika jaamii na tamaduni zote. Sio sawa. Inadhuru kila mmoja katika famila.

Vurugu inaweza kuwa ya:

- > kimwili, kama vile kupiga, kusukuma, kufinya, kuvuta nywele
- > kihisia, kama vile kuaibisha, kumuongelea uongo mtu
- > kuweka vitisho, kama vile watarudishwa kwao, kupoteza watoto, kuhusu mahari na madeni mengine
- > kushikilia hati ya usafiri au nyaraka nyingine
- > kuzuia mtu asiione familia yake au rafiki
- > kutokuheshimu utamaduni wa mtu au dini yake
- > kushika mamlaka ya fedha au vidonge vya uzazi wa mpango
- > kumlazimisha mtu kufanya ngono bila ridhaa yake.

**Vurugu inaweza fanywa na waume, wake, vijana au wanaukoo. Vurugu zaidi hufanywa kwa wanawake na watoto.**

Vurugu katika familia inapelekea kuwa vigumu kwa watu wazima kuwatunza watoto.

## Namna vurugu inavyoathiri watoto

Msongo wa vurugu katika familia huleta athari kwa watoto hata kama hawaioni au kuisikia.

- > Huathiri namna ubongo unavyofanya kazi - pia hawawezi kukua au kujifunza.
- > Wanaweza kuhisi hofu na upweke.
- > Wakati wako shulenii, wanaweza kuhofia yanayotokea nyumbani.
- > Hata vichanga tumboni huathirika pia.

Kama kuna vurugu, wajulishe watoto kuwa si kosa lao. Wape msaada wanaouhitaji.

Hakuna nafasi ya vurugu katika familia imara. Ni kinyume cha sheria Australia.





## Kuwa salama

Ni muhimu kwako na familia yako kuwa na mipango ya usalama.

- > Kama unahisi hauko salama fikiria pa kwenda.
- > Wafundishe watoto namna ya kuwasiliana na watu watakaowasaidia.
- > Wafundishe namna ya kupigia Polisi simu kwenye 000 kama kuna hatari.

## Kwa nini inawezakuwa vigumu kuondoka

Inaweza kuwa vigumu kuondoka kwenye vurugu ya kifamilia.

Watu wengi huhofu:

- > vurugu zaidi kuhusu wenyewe, watoto wao au familia ya nje ya nchi
- > kupoteza watoto wao
- > kulaumiwa au kutengwa na jamii yao
- > kutokuruhusiwa kukaa nchini Australia.

Wanaweza:

- > kukosa sehemu ya kwenda, au yeyote wa kusaidia
- > kuogopa kuwasiliana na shirika, au kutokulija, hasa pale Kingeleza kinapokuwa sio lugha mama.

**Itasaidia kufahamu kuwa hauko pekee yako. Unaweza kuongea na marafiki unaowaamini au wanafamilia, au wasiliana na shirika. Ni vizuri kufanya hivi kabla mambo hayajaharibika.**

Ikiwa unatumia vurugu, kuna mashirika yanayoweza kukusaidia kujifunza njia bora.  
Vurugu sio jibu.

## Kuwasiliana na mashirika

Mashirika yapo kwa ajili ya kukusaidia.

- > Daktari wako, shule au mashirika yaliyoko mwishoni mwa Mwongozo huu ni maeneo mazuri ya kuanzia.
- > Mengi yao ni bure.
- > Haijalishi una aina gani ya visa.
- > Unaweza kupata msaada ikiwa bado unaishi nyumbani au umeondoka.
- > Ni sawa kusema 'Hapana' kwa wakalimani usiojisikia kuwa nao. Unaweza kuomba mkalimani wa kwenye simu badala yake.

**Ikiwa una wasiwasi kuhusu viza yako, ni muhimu kupata msaada wa kisheria. Angalia huduma za kisheria za bure mwishoni mwa Mwongozo huu.**

Piga simu Polisi kwenye 000 ikiwa kuna hatari ya dharula. Ikiwa unahitaji mkalimani, endelea kusema lugha yako, kama 'Swahili, Swahili, Swahili' au 'Kiarabu, Kiarabu, Kiarabu'.

# Huduma

## Dharura

000 Polisi, Moto, Gari la wagojwa (Police, Fire, Ambulance)  
13 14 44 Kuita Polisi kama kuna tatizo lakini ikiwa siyo hatari ya haraka

## Wakalimani

**Kituo cha Ukalimani na Tafsiri ya Lugha (Interpreting and Translating Centre)**

1800 280 203, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
Wakalimani kwa njia ya simu au wa ana kwa ana [www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

**Huduma ya Ukalimani na Tafsiri (Translating and Interpreting Service (TIS National))**

13 14 50 muda wowote mchana au usiku kwa wakalimani wa kwenye simu [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

## Afya na ustawi

### Healthdirect

1800 022 222 wakati wowote mchana au usiku ikiwa mtu anaumwa au amejeruhiwa [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

**Huduma ya Taifa ya Madaktari wa Nyumbani (National Home Doctor Service)**

13 74 25 kuomba daktari wa baada ya saa za kazi akutembelee nyumbani <https://homedoctor.com.au>

**Simu kwa ajili ya Kusaidia Watoto (Kids Helpline)**

1800 551 800 muda wowote mchana au usiku  
Simu na msaada wa mtandaoni kwa mtu yeoyote mwenye umri katy ya miaka 5-25 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

### Lifeline

13 11 14 wakati wowote mchana au usiku ikiwa mtu anahisi huzuni, wasiwasi au anafikiri anaweza kujjeruhi mwenyewe [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Huduma ya Afya ya Wakimbizi (Refugee Health Service)**

8237 3900 au 1800 635 566 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa  
21 Market Street, Adelaide

Huduma ya afya kwa wakimbizi wapya na wanaotafuta hifadhi

**Huduma ya Afya kwa Watoto na Familia (Child and Family Health Service (CAFHS))**

1300 733 606, saa 3 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa ili kufanya miadi

Huduma ya bure kwa watoto wachanga na watoto wadogo wenyne umri katy ya miaka 0-5. Wauguza wanawenza kukusaidia kuhusu afya ya watoto, kula, kulala na ukuaji

Angalia [www.cyh.com](http://www.cyh.com) kwa maelezo kuhusu afya ya watoto na malezi

**Huduma ya Afya ya Akili ya Watoto na Vijana (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))**

8161 7198 au 1800 819 089 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Huduma ya ushauri wa bure kwa watoto wenyne umri katy ya miaka 0-15 [www.wch.sa.gov.au/camhs](http://www.wch.sa.gov.au/camhs)

**Mahusiano Australia (Huduma kwa tamaduni mbalimbali) (Relationships Australia)**

1300 364 277 au 1800 182 325 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Msaada kuhusu mahusiano ya kifamilia, watoto na vijana, kamari, vurugu, VVU, ugojwa wa maini [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)

**Msaada kwa Manusira wa Uteswaji na Kiwewe pamoja na Huduma ya Kurudisha Hali ya Kawaida (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))**

8206 8900, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

81 Angas Street, Adelaide; 11 Wehl Street, Mt Gambier

Kwa mtu yeoyote aliyeathiruwa na matukio kama vita, vurugu, kupoteza wapendwa kabla ya kuja Australia [www.sttars.org.au](http://www.sttars.org.au)

## Vurugu katika Familia

**Simu kuhusu Vurugu za Majumbani (Domestic Violence Crisis Line)**

1800 800 098 muda wowote mchana au usiku

Msaada kuhusu vurugu, malazi ya dharura na uhamisho

<http://womensafetyservices.com.au>

**Mpango wa Kusaidia Wanawake Wahamiaji (Migrant Women's Support Program)**

8152 9260, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Msaada wa siri na wa bure kwa wanawake na watoto wahamiaji walio kwenye unyanyasaji wa kifamilia <http://womensafetyservices.com.au>

### 1800 RESPECT

1800 737 732 muda wowote mchana au usiku

Zungumza na mtu kwa simu au kwenye mtandao kuhusu unyanyasaji katika familia au ubakaji [www.1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

Mwongozo huu rahisi wa Mzazi ni mmoja katy ya 9 iliyoundwa na Parenting SA kwa ajili ya familia kutoka kwenye jumuiya mpya zenyetamaduni mbalimbali na zinazoendelea kujitokeza Australia ya Kusini. Tungependa kushukuru mashirika mengi pamoja na familia ambazo zimechangia bure maarifa na utaalam kwenye Miongozo, hasa familia na wafanyakazi ambao picha zao zinaonekana ndani yake.

Parenting SA inashirkiana na Idara ya Elimu na Mtandao wa Afya wa Wanawake na Watoto.

**Simu (08) 8303 1660**

[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

**Mwongozo Rahisi wa Wazazi unatolewa bure Australia ya Kusini**

**Muhimu:** Taarifa hii haikusidii kuchukua nafasi ya ushauri kutoka kwa mtaalamu.

© Serikali ya Australia ya Kusini Toleo la kwanza 01/2019.

## Kupata msaada hasira au vurugu

**Simu kuhusu Vurugu za Majumbani (Domestic Violence Crisis Line)**

1800 800 098 wakati wowote mchana au usiku ikiwa hatari ya haraka

**Mahusiano Australia (Relationships Australia)**

1300 364 277 au 1800 182 325 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa

11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Ongea na mtu kuhusu kujenga familia imara [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)

## Sheria

**Tume ya Kutoa Huduma za Kisheria SA (Legal Services Commission of SA)**

Simu kwa ushauri 1300 366 424, saa 3 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Ushauri wa bure wa kisheria [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)

**Huduma ya Kisheria ya Jumuuya ya Kasikazini (Northern Community Legal Service)**

8281 6911 au 1300 558 555 (wanaoita kutoka vijijini), saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

26 John Street, Salisbury

Habari za kisheria za bure. Maelezo ya mawasiliano kwa maeneo mengine <http://northernlegal.org.au>

**Huduma ya Kisheria ya Wanawake SA (Women's Legal Service SA)**

8221 5553 au 1800 816 349 (wanaoita kutoka vijijini) saa 4 asubuhi-saa 10 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Ushauri wa bure wa kisheria kwa wanawake [www.wlsa.org.au](http://www.wlsa.org.au)

## Huduma za Tamaduni Mbalimbali

**Shirikisho la Wanawake wa Kiafrika SA (African Women's Federation of SA)**

8161 3331 au 8354 2951, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu, Jumatano, Alhamisi

304 Henley Beach Road, Underdale

Mipango na huduma kwa wanawake wa Kiafrika [www.awfosa.com](http://www.awfosa.com)

**AMES Australia**

7224 8550, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Sakafuni, 212 Pirie Street, Adelaide

7224 8500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

2/59 Commercial Road, Salisbury

Huduma za makazi kwa wakimbizi na wahamiaji wapya

[www.ames.net.au/locations/find-sites](http://www.ames.net.au/locations/find-sites)

**Kituo cha Vitendeakazi cha Wahamiaji Australia (Australian Migrant Resource Centre)**

8217 9500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

23 Coglin Street, Adelaide

Makazi, mahusiano ya kifamilia pamoja na huduma kuhusu unyanyasaji wa kifamilia kwa wahamiaji, wakimbizi na wanaotafuta hifadhi

Angalia [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) kwa maeneo ya mjini na vijijini

**Shirika la Wakimbizi Australia (Australian Refugee Association)**

8354 2951, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

304 Henley Beach Road, Underdale

8281 2052, saa 3.30 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

1 Brown Terrace, Salisbury

Usimamizi na usaidizi kwa wakimbizi [www.australianrefugee.org](http://www.australianrefugee.org)

**Shirika la Wanawake wa Kiislam SA (Muslim Women's Association of SA)**

8212 0800, saa 3.30 asubuhi-saa 9 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa

Ghorfa ya 4, 182 Victoria Square, Adelaide

Mipango na msaada kwa wanawake wa Kiislam na familia zao [www.mwasa.org.au](http://www.mwasa.org.au)

## Malezi

**Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Parent Helpline)**

1300 364 100 kwa ushauri kuhusu afya ya mtoto na malezi

**Islamicare – Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Islamicare – Parenting Helpline)**

1800 960 009, siku 7 kwa wiki

Msaada wa siri kwa wazazi wa vijana <http://Islamicare.org.au>

**Mtando wa Malezi ya Watoto (Raising Children Network)**

Taarifa kuhusu malezi pamoja na video katika lugha nyingi

<http://raisingchildren.net.au>

**Malezi SA (Parenting SA)**

Miongozo mingine mipepsi kwa wazazi pamoja na miongozo mingine ya kawaida kuhusu mada mbalimbali, ikiwa ni pamoja na 'Familia zinazofanya vizuri', 'Vurugu katika familia' [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)



Government of South Australia