FGM: Mwili wako ni WAKO.

SAFETY, TRUST AND RESPECT
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH

FGM inamaanisha ukeketaji wa uke. Ni wakati mtu mwingine anakata au kuondoa baadhi au sehemu zote za siri za msichana bila sababu ya kimatibabu. Inajulikana pia kama 'kukata' au 'tohara ya wanawake'. Kuna viwango tofauti vya 'kukata' lakini kila moja ni chungu, inahuzunisha na inaweza kuwa na athari kubwa, ya muda mrefu katika maisha kwa afya ya mwili na akili.

Wasichana wanaweza kuambiwa kuwa FGM 'inawalinda' kutokana na aibu au dharau, na kwamba kukatwa kutawasaidia kuwa na maisha ya furaha. Kwa sababu yoyote iliyotolewa, FGM ni unyanyasaji na WAKATI WOWOTE sio sawa.

Hakuna aibu kabisa mwilini mwako, haswa jinsi ulivyo. Ni jinsi ulivyoumbwa.

Hakuna dharau kwa kutotaka kupitia maumivu yasiyostahili.

Unyanyasaji na dhuluma hazipaswi kukuzwa kamwe na hazichangii katika furaha.

Aina zote za FGM ni unyanyasaji, na sio halali nchini Uingereza.

Kila mtu ana haki ya kuwa salama na kulindwa, huru bila woga na madhara, haswa kutoka kwa wale tunaowapenda na ambao wanasema wanatupenda.

Ikiwa umepitia FGM, au una wasiwasi kuwa uko katika hatari, Msaada unapatikana kila wakati! Hauko peke yako.

UMEPITIA FGM?

Msaada na usaidizi

Zungumza na mshauri kutoka NSPCC kwa:

Kupiga 0800 028 3550 (Nambari ya usaidizi ya FGM Saa 24 kwa siku 7)
Kutuma barua pepe kupitia fgmhelp@nspcc.org.uk
Au tembelea tovuti yao kwa gumzo la 1-2-1 mtandaoni

Wanaweza kuzungumza nawe kuhusu hatua zile unahitaji kuchukua, ikijumuisha mahali pa kupata usaidizi.

Ikiwa una maumivu au unajisikia vibaya, ni muhimu sana kupata msaada wa kimatibabu:
Unaweza kupiga simu kwa daktari wako, au ikiwa huna uhakika na kile cha kufanya, jaribu kupiga simu ya saa 24 siku 7 ya NHS 111 msaada wa Wales kwa kupiga 111 au 0845 46 47.

Katika hali ya dharura, piga 999.

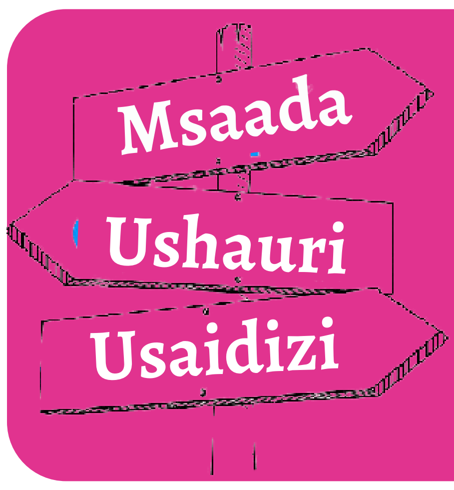
Je, una wasiwasi kuwa FGM inaweza kufanyika kwako au kwa mtu unayemjua?

Unaweza kuhisi unasukumwa kufanya FGM. Unaweza kuwa na wasiwasi kuwa ikiwa hujakatwa, familia yako itasikitika. Labda umeambiwa kwamba heshima ya familia inategemea FGM. Hii sio sawa.

FGM sio sawa kamwe. Ni unyanyasaji.
Una haki ya kuwa salama na ya kupata msaada.

Kuzungumza na kumwambia mtu kuwa una wasiwasi kunaweza kuwa kunatisha. Labda una wasiwasi kuwa wazazi wako wataingia hatarini, au kwamba familia yako na jamii itageuka dhidi yako.
Ni kawaida kujisikia hivi.

Angalia hapa chini jinsi ya kupata ushauri na msaada.



NSPCC - Nambari ya Msaada ya FGM - 0800 028 3550 - Barua pepe **fgmhelp@nspcc.org.uk** - 1-2-1 Gumzo Mtandaoni **hapa**.
BAWSO - 0800 731 8147 - Maelezo, Ushauri na Usaidizi kwa Watu Weusi na Kabila la Wachache huko Wales.
Daughters of Eve - tuma ujumbe mfupi kwa 07983 030 488 - inafanya kazi ili kukuza na kulinda haki za afya ya mwili, kiakili, kijinsia na afya ya uzazi katika vijana kutoka kwa jamii zinazoendelea kufanya FGM. Tembelea **tovuti** yao.
Petals - pakua programu ya vijana ambayo ina maelezo kuhusu FGM **hapa**.
Everybody's Business - tovuti kuhusu FGM inayoendeshwa na vijana kwa ajili ya vijana. Tembelea **hapa**.

Live Fear Free Helpline | Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Ndoa Inayolazimishwa

SAFETY, TRUST AND RESPECT
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH

Wakati watu wawili wanapendana, wanaweza kuchagua kuoana. Katika ndoa yoyote, wenzi *wote* wawili wanapaswa *kutaka* na *kukubali* kuoana.

Hakuna mtu anayepaswa kulazimishwa kuoa/kuolewa na mtu ambaye hataki kuoana naye. Ni vibaya na ni kinyume cha sheria.

Kuna sababu nyingi kwa nini familia zingine hulazimisha watoto wao kuoana, ikijumuisha: mila za kidini au za kitamaduni; wasiwasi juu ya sifa na heshima katika familia; pesa; kutokubali mtoto wao kuwa shoga wa mwanamke, shoga mwanamme, au anayevutiwa kingono kwa jinsia zote mbili; hazitaki watoto wao wawe na uhusiano au ngono; na msukumo wa jamii au wanafamilia wengine. Wanaweza hata kuamini kuwa ni bora kwako.

Hakuna sababu kati ya hizi ambazo ni sawa.

Ndoa Inayopangiwa

Wakati mwingine, wazazi kutoka kwa familia mbili watapangia kuoana kwa watoto wao mara tu wanapokuwa na umri wa kutosha. Hii ni sawa mradi wenzi wote wawili wanataka kuoana na kukubaliana katika ndoa.

Ndoa Inayolazimishwa

Hii ni tofauti. Ni pale mwenzi mmoja au wenzi wote wawili wanalazimika kuoana wakati hawataki. Ndoa inayopangiwa inaweza kugeuka kuwa ndoa inayolazimishwa ikiwa wazazi wako hawaheshimu **haki yako ya kusema 'la'**. Ndoa pia 'inalazimishwa' ikiwa mmoja wa wenzi wawili hana uwezo wa kukubali.
(k.m. mtoto chini ya umri wa miaka 16, au mtu mzima aliye na shida ya kusoma)

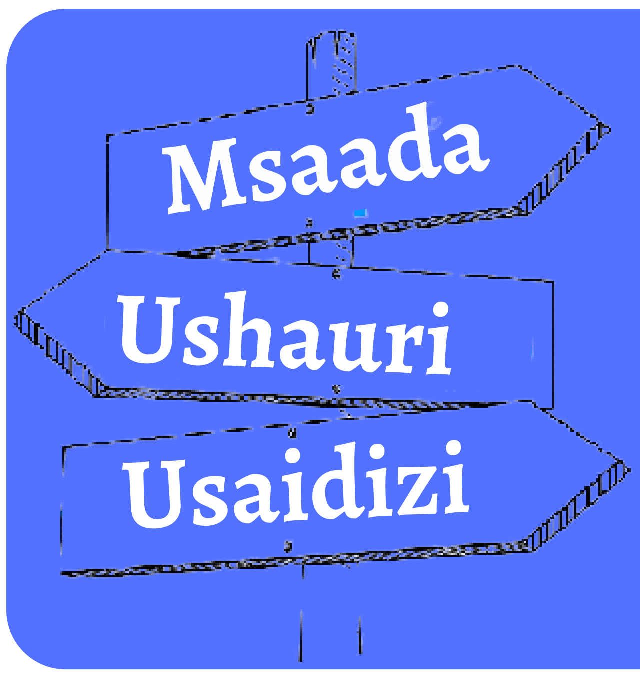
Unaweza kupenda wazazi wako lakini pia unaweza kuhisi hasira, woga, na kufadhaika kwa sababu ya kulazimishwa kuoa/kuolewa. Wanaweza kuwa walikuambia kuwa unaleta aibu kwa familia yako ikiwa hutaoa/kuolewa. Wanaweza kuwa pia walisema kwamba watakukataa, au walikutishia kwa vurugu.

Huu ni unyanyasaji.

Una wasiwasi kuwa utalazimishwa kuoa/kuolewa na mtu?

Unahisi kuwa umeingia katika ndoa ambayo hukuchagua?

Unaweza kupata msaada!



NSPCC Childline - 0800 11 11 - 1-2-1 Gumzo Mtandaoni **hapa**.
BAWSO - 0800 731 8147 - Maelezo, Ushauri na Usaidizi kwa watu wa BME huko Wales.
Live Fear Free - 0808 80 10 800 (simu) - 0786 00 77 333 (tuma ujumbe mfupi) - gumzo ya moja kwa moja
Forced Marriage Unit - 020 7008 0151 - fmu@fco.gov.uk - kiungo cha tovuti **hapa**.
Karma Nirvana - 0800 5999 247 - kiungo cha tovuti **hapa**.

Ikiwa unafikiria kuwa maisha yako yamo hatarini, piga 999. Ikiwa unafikiria utatolewa nje ya nchi ili ulazimishwe kuoa/kuolewa, wasiliana na Kitengo cha Ndoa Inayolazimishwa au Nambari ya Usaidizi kwa Mtoto.

Huko Uingereza, ikiwa una umri wa chini ya miaka 16 na unasukumwa kuoa/kuolewa, hii ni ndoa ya watoto na sio halali.

Live Fear Free Helpline | Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid