Kooxdayada oo ah shaqaale si gaar ah u tababaran waxay fahmaan saameynta xun ee qoyska ama rabshadaha galmoodka ay ku yeelan karaan noloshaada. Waxaynu garowsanay inay adag tahay inaad qabano teleefanka marka ugu horreysa.

Shaqaalaheena khadka waxa ay waayo-arag-u-yihiin inay gacan kaa siiyaan inaad la hadasho markaad diyaar u tahay. Waynu fahamsanahay inaadan aqoon waxa aad leedahay iyo sida loo billaabo. Shaqaalaheena ayaa kuu fududeyn doonaa.

Sidoo kale khadka wuxuu leeyahay adeeg turjumaan la heli karo oo qof kasta loogu talogalay oo luuqadiisa koowaad aheyn Ingiriis.

Khadka waxa uu haweenka iyo caruurta si toos ah ugu gudbin karaa adeegyo isku xirnaan magangelyo ammaan ah iyo taakuleyn gaarsiin oo ay siiyeen Kooxaha Gargaarka Haweenka ee deegaanka.

Waxaa kale oo u diyaarin karnaa hoy ku meelgaar oo ammaan ah oo rag iyo carruurtooda iyo tixraac dumarka iyo ragga si ay hay'ado badan oo kale oo taageero.

Haddii faroxumeyn galmo laguu geystay khadka waxa uu diyaarin karaa kaalmo waxqabad leh oo degdeg ah, oo isugu jirta gudbin toos ah oo laguu gudbiyo The Rowan, xarunta gudbinta faroxumeyn u geysashada.

Wixii macluumaad dheeri ah oo ku saabsan rabshadaha qoyska iyo galmoodka booqo www.womensaidni.org

24 SAAC

Khadka Qoyska & Rabshadaha Galmoodka

Waxay u furan tahay ***dhammaan haweenka iyo ragga***ay saameeyeen rabshadaha qoyska & galmada

0808 802 1414

text **support** to **07797 805 839**

24hrsupport@dvhelpline.org

Telefoonka bilaashka ah laga bilaabo dhammaan taleefannada guryaha iyo telefoonnada gacanta

Adeeg turjumaad ayaa la heli karaa

Adeega sirta, daryeelka 24/7, 365 maalmood sanadkiiba

Khadka waxaa uu sidoo kale soo dhoweeyaa wicitaanada ka kala yimaada walaaca ay qabaan xubnaha qoyska, asxaabta iyo jaalayaasham, shaqaalaha dhalinyarada, macallimiinta, xirfadleyda kooxaha jaaliyada iyo wadaadada.

WAXAA MAAMULAY ISKU JIRKA GARGAARKA HAWEENKA WAQOOYIGA IRELAND

Caawinta Dadka Madowga & Dadka Isir ahaan Laga tiro badan yahay

24 SAAC

Khadka Qoyska & Rabshadaha Galmoodka

TELEEFOONKA BILAASHKA

0808 802 1414

Waxay u furan tahay ***dhammaan haweenka iyo ragga*** ay saameeyeen rabshadaha qoyska & galmada

qormo**taakuleyn** ku dir **07797 805 839**

24hrsupport@dvhelpline.org

Somali

Haddaad kasoo jeedo dadka madow ama jaalida isirkooda laga tiro badan yahay oo aad qabto walaac kasta oo ku saabsan rabshadaha qoyska ama mid galmood, oo hadda ama mid hore, khadka Rabshadaha qoyska iyo mida galmoodka kala soo xiriir ee 24 saac.

Khadka waxa uu ku siinayaa macluumaad, taakuleyn qiiro, iyo fursad aad kala hadasho dhammaan walaaca aad qabto, oo isugu jira guriyeen iyo kala xulasho xharciyeed. Waxaa laguu damaanadqaaday jawaab sirta iyo daryeel leh.

Adeeg turjumaan buuxa ayaa la heli karaa.

Dadka badankood waxaa ku xadgudba qof ay yaqaanaan. Haddii laguugu xadgudbay, weligeed qaladkaaga ma aha.

Yaa lagu xadgudbay?

Qofkasta oo madow ah isirkiisa ayaa lagu xadgudbi karaa iyadoon loo eegeyn dhalasho, da; naafonimo, kala doorasho jinsiyeed, ama la dhaqanka. Khadka waxa u soo dhoweynayaa wicitaanda qofkasta soo wacaya.

Gaqowsiga waxa kugu dhacay, ama horey kugu dhacay, ay tahay tallaabada koowaad ee xanuunka iyo murugada rabshadaha qoyska iyo tan galmood looga baxsanayo.

Rabshadaha qoyska

Rabshadaha qoyska waxa uu noqon karaa mid jir ahaan, qiiro ahaan, dhaqaale ahaan, ama cilmi nafsi ahaa. Xadgudubyada galmada inta badan waxaa inta badan qeyb ka ah rabshadaha qoyska.

Waa laguugu xadgudbay haddii lamaanahaaga/kii hore/ saaxiibkaaga wiilka/saaxiibtaad gabadha/xubno qoysay sameeyaan mid kla mid ah waxyaabaha soo socda:

- Si joogto ah kugu dhaleeceeya muuqaalkaaga, wiiqo go'aankaaga iyo fikradahaaga
- Kugu xukuma ama hanjaba guur qasab ah
- Hanjabaadyo inuu ku dhaawacayo ama ku dilayo sababo 'sumcad'
- uu maseyrsan yahay oo uu qabo oo si joogto ah kugu eedeynaya inaadan daacad aheyn
- In xubnaha qoysku ku garaacaan isagoo uga raaligareynaya inaadan aheyn 'xaas aan fiicneyn'
- Hanjabaadyo in lagaa qaadayo xanaaneynta caruurta ama lagaaga hortagayo si aadan u arkin
- Isku daya inuu kaa reebo asxaabtaada iyo qoyska kuuna cudurdaarto maqnaansho kasta
- Si kastaba ha'ahaatee jir ahaan dhaawac kuu geysta
- Kaa qaada baasaboorka ama si joogto ah kuugu hanjaba
- Aan kuu oggolaan doonin inaad barato luuqada dalka aad ku nooshahay

Xadgudubyaasha waxa ay inta badan ku fiican yihiin ka dhaadhicinta kuwa ay ku xadgudbeen inay qaladkooda aheyd oo ayna ku heshiiyeen.

Rabshadaha galmadaha

Rabshadaha galmada/xadgudub wuxuu la xiriiraa fal kasta oo galmo ah oo uu qofku oggoleyn inuu dhoco. Rabshado galmood/ xadgudub waxay isugu jiri karaan:

- Kufsi
- Taataabasho ama dhunkasho aan la rabin
- Qasab ama falal galmood jajuubid ah, oo isugu jira falalka oo isugu jiri kara rabshado iyo xanuunka
- Inaad xiriir saaxiibtinimo deg deg ah la yeelatay haween oo kasoo jeeda isir dhaqan kale leh oo ay kugu eedeeyaan
- Ku qasbida nooc kasta oo jarjarida xubinta dheddiga
- In laguugu qasbo inaad daawato ama aad ka qeybgasho dad isu tegaya
- Soo dhejinta muuqaalada galmada oo adiga ah oo internetka la soo geliya adigoon oggolaan
- Isticmaalida daroogada ama aalkulada si aad ula ildarnaato inaad galmo ula sameyso
- 'U qurxin' ilmaha ama ama qofka taagta daran inuu ku mashquulo falalka galmo nooc kasta ha noqdee

Yaa si galmo ahaan loogu xadgudbay?

Dadka badankooda waxaa ku xadgudba qof ay yaqaanaan oo ay aaminsan yihiin, seyga ama xaaska, lamaanaha ama kii hore, qaraabo, ilmo xanaaneeyayaasha, 'asxaabta qoyska' dadka haya boosaska maamulka, deriska, iyo mararka qaarkood qof qalaad.