

Haku amusnaa

Tusmada Samatabaxa Dirirta



Ma lagu Dulmiyaa?

Lamaanahaaga ama qoyska midkii:

- Si joogto ah ma lagu dhaleeceeyaa?
- Makuu bahdilaan ama khajiliyaan dadka kale hortooda?
- Si xad-dhaafa makuu ilaaliyaan ama si daran kaaga masayraan?
- Handidaan in ay dili doonaan adiga, caruurtaada, xayawaankaaga, xubnaha qoyskaaga ama saaxiibadaa?
- Kaa joojiyaan in aad aragto saaxiibadaa?
- Caroodaan si lama filaana ama "badalaan camalkooda"?
- Burburiyaan hantidaada ama ku tuuraan aalado agagaarka?
- Kuu diidaa isticmaalka koontada qoyska, kaararka deynta, gaariga, ama khasbaa sheegida waxa aad isticmaashay?
- Isticmaalaa hatigaad si uu u xukumo adiga iyo caruurtaada?
- Kugu khasbaa in aad galmo la samayso marka aanad rabin?
- Garacaa, feedhaa, dhirbaaxaa, riixaa, qanjiiriyaa, timaha jiidaa, ciijiyaa, margiyaa ama qaniinaa?
- Lagugu qasbaa guur adigoon ogolaan

Ma u baahan tahay qorshe badbaado?

Badi dhibanayaasha dirirta gurigu waxa ay doorbidaan in ay haystaan qorshe badbaado qaba, kohor inta aanay ka bixin xiriirka lamaane ama xubin qoys oo dulmiyaysa. Waxaa jira dhowr shay oo ah in aad kasii fikirto markaad qorshaynayso samatabaxaaga.

Shayada degdeg samobixina – gacanta ku qabso

- Talafoonada (Boliiska / khadka caawinta/ saaxiibadaada / hoyga badbaada)
- Shandad-lacageed, furaha gaariga iyo qadaadiic aad talafoon ku dirsato
- Waraaqaha muhiimka ah tus. Basaaboora (dal-kugal), Numbarka Caymiska Guud, tusmada koontada bangiga iwm

Qorshaha Baxsiga – ogow halka aad tagayso

- Sii qorshee halka aad ka baxayso ee ugu badbaado qabta hadii degdeg yimaado
- Miyay jaarkaagu waci doonaan booliiska hadii ay maqlaan wax shakiya?
- Goob xasilan – mudo gaaban, saxiib-qoyska/ saxiibo kale ama Adeegyada Hoyga.
- Diyaarso 'shandad baxsi' (kuna rido lacag, badlado dhara, waraaqaha muhiimka ah) kuwan qari ama u dhiibo saaxiib

Khadka Noloshu

- Caruurtaada bar sida loo waco booliiska
- Saaxiibadaa u sheeg eray sira oo isla taqaanaan si ay kuugu yeeraan caawin

Miyaad ka tagaysaa lamaane ku dulmiya?

Hadii aad ka tagayso, xataa mudo gaaban, waxaa talo ah in aad kaxaysato caruurtaada, hadii ay suurto gal tahay. Waxaanad hubinaysaa badbaadadoda iyo in aad adigu hanato.

Taxanahan hoose waa muhiim inaad qaadato:

- Cadayntaada
- Warqadaha dhalashada adiga iyo caruurta
- Warqadaha guurka iyo furitaanka
- Basaaboorka, fiisayaasha, warqadaha shaqada iyo dukumentiyada kale ee socdaalka
- Macluumaadka dugsiga iyo caafimaadka, sida talafoonada GP ama xarunta dhaqtarka
- Lacag, buuga bangiga, buuga lacagta iyo kaararka deynta
- Furayaasha guriga, gaariga, xafiiska iyo ka qasnada hantida.
- Macluumaadka lahaanta morgayjka, liiska and heshiiska ijaarka
- Biilasha aan weli la bixinin
- Dukumentiyada caymiska
- Buuga Cinwaanada
- Sawirada qoyska, buuga cinwaanada, xasuus qorka, dahabka, waxyaabaha yaryar ee qiimo gaara kuu leh.
- Sha'yada dharka ah ee caruurtaadu doorbido iyo caruusadahooda yaryar
- Shayada nadaafada jirka iyo dharkaaga
- Hadii aad sawiro ka hayso dhaawacyo dulmiga lamaanahaagu sababay

Nagala soo xiriir

Waxa aad naga soo xiriiri kartaa wixii caawin dirir guri ah, talo, taageero ama wararka xaafada, fadlan soo wac BWA:

020 8313 9303

Wixii degdeg ah, waxa aad wacdaa booliiska: 999

Sidee kuu caawin karnaa?

Ururka Caawinta Dumarka ee Bromley Women's Aid waxa uu bixiyaa hoy iyo adeeg sare oo samo iyo badbaado qaba. Waxana uu siiyaa dumarka iyo caruurta ka baxsanaysa dirirta guriga, waana u siman yahiin dadku iyada oo aan la eegin asalkooda, dabaqadooda, wejiga galmadooda iyo diintoodaba.

Maxaan kuugu deeqi karnaa?

- Helitaanka kalkaaliye caafimaad, dugsiiyo ama hay'ado kale
- Talada helitaanka guri iyo dacwada sharciga
- Talada Gunooyinka Daryeelka
- Helitaanka talo-tabin (counselling)
- Helitaanka adeeg turjubaan
- Adeega Taageerada Caruurta
- Tageerada Guuritaanka
- Booqosho gurigaaga ama dibu dejinta
- U gudbinta hay'daha ku haboon
- Taageero marka dumarku tagayaan maxkamada ama dacwad sharciyeed socoto
- Caawinta khadka Talafoonka

Numbarada Muhiimka ah

- Bromley Council Homeless Persons Unit
Saacadaha xafiiska: **020 8313 4098**
Xafiisku xiran yahay: **020 8464 4848**
- Bromley Domestic Violence free Text-line
07963 479602
- Bromley Community Safety Unit
020 8284 8760
- National Domestic Violence, talafoon bilaasha, furana 24 saac
0808 2000 247
- Refuge's 24-hour National Crisis Line
0990 995 443