

Dumarka Qarsoon

Ma lagugu xidhay guriga? Miyaa lagu garaacay? Miyaan lagu ogolayn inaad ka baxdo guriga? Miyaadan helin cunto kugu filan? Si joogto ah ma lagu hubiyaa? Miyaad ka baqaysaa inaad naftaada u istaagto? Kadib akhri warqadan!

Maxay tahay?

Dumarka qaarkood waxay ku xidhan yihiin guriga. Waxa ku xidha lammaanahooda ama gacalkooda. Si dhib leh ama waligood looma ogola inay ka baxaan guriga, ama waxay la tagi karaan oo keliya meel qof kale. Waxaad odhan kartaa dumar qarsoon baa la xidhay. Si joogto ah ayaa loo daawadaa loomana ogola inay iyagu wax sameeyaan. Dumarka qarsoon qaarkood ayaa sidoo kale la kulma rabshado. Waxa laga yaabaa in loo hanjabo, af lagaado, ama la garaaco.

Waa maxay xuquuqdaada?

Waxaad xaq u leedahay inaad tagto meel kasta oo aad rabto. Qofka oo la xidho waa ciqaab sharci. Waa dembi ka dhan ah xorriyadda shakhsi ahaaneed ee qofka. Haweenka qarsoon inta badan waa inay la tacaalaan dhibaatooyin kale, sida in lagu qasbo inay sameeyaan waxyaabo aan raalli ka ahayn. Ama waa lagu xadgudbay maskaxiyan iyo/ama jir ahaan, taas oo sidoo kale ka soo horjeeda sharciga.

Maxaa samayn karaa?

Miyaad ka baqaysaa in lagugu xidho guriga? Mise waxaad tahay gabadh qarsoon? Waxaad heli kartaa caawimo. Fiiri liiska hoose si aad u aragto cidda ama ururka aad la xiriiri karto.

Ma tahay gabadh qarsoon? Waxaa jira siyaabo aad ku baxsan karto. Eeg dhabarka buug-yarahan qorshaha talaabo-talaabada ah.

Maxay kaa caawin karaan?

La xiriir

Ma ku jirtaa khatar degdeg ah? wac booliis .	112
Ma la tacaalaysaa rabshad? Ma lagaa tagay? wac booliis iyo/ama Veilig Thuis .	<i>Booliiska:</i> 0900 8844 <i>Veilig Thuis:</i> www.veiligthuis.nl 0800 2000
Juridisch Loket wuxuu ku siinayaa macluumaad wuxuuna ka jawaabi karaa su'aalaha ku saabsan xuquuqdaada.	www.juridischloket.nl 0900 2000
IND ayaa ku wargelin kara xaaladdaada deganaanshaha.	www.ind.nl 088 043 0430
Femmes for Freedom ku caawin kara oo talo ku siin kara marka aad tahay gabadh qarsoon.	www.femmesforfreedom.com 070 362 65 06

Ka baxso guriga

Diyaarso baxsashadaada

- Amin qof aad ku kalsoon tahay. Qorshaha degdega ah ee buug-yaraha waxa ku jira talooyin.
- Sawiro ka qaad dhaawacyadaada haddii jir ahaan lagugu xumeeyo. Sawirada noocaan ah waxay muujinayaan in laguula dhaqmay si xun. Waxa kale oo ay sahlayso in aad codsato sharci degaansho oo madax banaan.
- Qor nambarada telefoonka dadka aad ku kalsoon tahay oo laga yaabo inay ku caawiyaan.
- Noloshaada Nederlaan way kuu fududaan doontaa markaad ku hadasho Dutch. Isku day inaad luqadda barato. Waxa kale oo aad ku baran kartaa Nederlandka qaar ka mid ah daawashada TV-ga, akhrinta buugaagta iyo majaladaha, iyo telefoonkaaga: ka raadi apps adigoo raadinaya 'Nederlands leren'.

Maxaad u baahan tahay inaad keento:

- (Sawirada) baasaboorka/kaarka aqoonsiga
- Ogolaanshahaaga joogitaanka
- Fiisahaaga
- Shahaado Nikaaxa
- Kaarka caymiska caafimaadka
- (Sawirada) Baasaboorka/kaarka aqoonsiga ee carruurtaada
- Lacag ama alaab dahab ah (sida dahabka)
- Dharka (sidoo kale carruurtaada)
- Daawooyin, haddii aad mid qaar isticmaasho (sidoo kale carruurtaada)

xagee aadi kartaa

- Markaad u suurtagasho inaad baxsato, lagaagama tagi doono waddooyinka. Waxaad aadi kartaa tusaale ahaan hoyga dumarka. Ha ka werwerin in carruurtaada lagaa qaado. Waxaa jira meelo ay joogi karaan haweenka carruurta leh. Hoyga dumarka waa meel ammaan ah.
- Weli ma dareemaysaa ammaan darro? Ururka hoyga ayaa ku siin kara nidaamka digniinta oo aad ku qaadan karto xaaladaha degdegga ah.
- Codso caawimo. Waad aamini kartaa shaqaalaha gargaarka wayna ku caawin karaan. Fiiri dulmarka bogga hore si aad u aragto cidda ama ururka aad wici karto.
- Miyaad ka baqaysaa in ninkaaga ama qoyskaaga (gacalkaaga) ay kaa daba yimaadaan? Markaa hubi inaad u sheegto shaqaalaha gargaarka.