

## Noqo mas'uulka ama madaxa naftaada

### Tusmo

Gacan-ka-hadalka ku saleysan sharaf-ilaalinta	3
Ka-tagid qasab ah	5
Guurka qasab ah	7
La-haystanimada guurka	9
Gudniinka dumarka	11
Ka-hortagga uurka	13
Doorashada lammaanaha	16
Xorriyadda waxbarashada	17
Xaqa nolosha madaxa banaan	19
Qorshaha degdega ah	21
Taageerada la-heli karo	23

## Hordhac

Dhammaan muwaadiniinta Netherland waxay xaq u leeyihiin inay aayahooda ka tashadaan oo ay kantaroolaan noloshooda iyo jidhkooda. Tan waxa ka mid ah xaq aad adigu u leedahay inaad doorato lammaanahaaga, inaad wax barato, inaad isticmaasho daawada ka-hortagga uurka, iyo inaad ka mid noqoto caqiido kasta ama diin kasta - ama in kale.

Nasiib darro, waxaa jira dad ku jira xaalado ay xuquuqahaasi xaddidan yihiin. Looma ogola inay kantaroolaan waxa ku dhacaya noloshooda iyo jidhkooda. Xaq aayo-ka-tashigooda waxaa ka qaadaya qoyskooda ama deegaankooda, haddii ay taas ka horyimaadaanna waxay la kulmaan dhibaato.

Buug-yarahan wuxuu sharxayaa xuquuqdaada ee dalka Netherland. Waxa kale oo ay ku siinaysaa macluumaad ku saabsan waxa aad samayn karto marka ay sidan oo kale kugu dhacaan iyo halka aad ka heli karto caawimo iyo talo.

## GACAN-KA HADALKA KU-SALEYSAN SHARAF-ILAALINTA

### Waa maxay?

Gacan-ka-hadal ku-saleysan sharaf-ilaalinta ayaa ka dhaca qoyska dhexdiisa. Xubnaha qoysku way xanaaqsan yihiin sababtoo ah kuguma raacsana wax aad samayso. Waxay ka baqayaan inaad dhaawacdo sumcadda qoyska.

Tusaalooyinka gacan-ka-hadal ku salaysan sharaf-ilaalinta:

- Gabadh baa la garaacay sababtoo ah way carartay.
- Wiil khaniis ah ayaa lagu qasbay inuu guursado gabadh.
- Waalidka ayaa gabartooda ku dhex xira guriga sababtoo ah waxay leedahay wiil saaxiib ah.
- Waalidka ayaa ilmo uga soo taga dalka dibaddiisa sababtoo ah ma oggola asxaabta ilmaha.
- Aabbe ayaa ilmaha ka qaata hooyadood sababtoo ah waxay rabtaa furriin.
- Ninkii hore ee qabay ayaan oggoleen in xaaskii uu furay ay dib u-guursato.
- Wiil ayaa dilaya ama nafta-ka-goynaya walaashiis sababtoo ah waxay samaysay galmo ka-hor guurkeeda.

“Saaxiibkay wuu xanaaqay markaan u sheegay inaan doonayo inaan saaxiibnimada joojinno. Wuxuu bilaabay inuu dadka u sheego inaan horay u wada galmoonay, taas oo been ah. Sidoo kale, wuu ii hanjabay. Markaas baan booliska u tagay. Runtii way i caawiyeen.”

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Waxaad xaq u-leedahay madax-banaani iyo ammaan.

Gacan-ka-hadal ku-saleysan sharaf-ilaalinta waa dembi kiriminaal ah laga galay dalka Netherlands. Cigaabta dembigaasi waxay ku xiran tahay wixii adiga lagugu sameeyey.

### Maxaan sameyn karaa?

*Adigu ma tahay dhibane gacan-ka-hadal sharaf-ilaalin? Mise waxa aad ka cabsaneysaa in tani kugu dhacdo? Booqo bogga (page) 23 taageerada la heli karo... si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.*

*Adigu ma ku jirtaa khatar degdeg ah? Had iyo jeer wac lamabrka 112.*

*Qof kale kala hadal xaaladaada. Tusaale ahaan, saaxiib, dhakhtarkaaga guud, ama macalinkaaga. Talooyin badan oo ku saabsan qorshaha degdega ah, waxaad ka heli kartaa bogga (page) 21.*

*Qoyskaagu ma kantaroolaan noloshaada? Ma dareentay in xorriyaddiina lagaa qaaday? La hadal qoyskaaga. oo haddii taasi aysan ku caawin, waxaad isku dayi kartaa inaad caawimaad weydiisato qof kale oo qoyskaagu dhageysto.*

*Dhibbanayaasha gacan-ka-hadal ku-salaysan sharaf-ilaalinta ayaa mararka qaarkood looga soo tagaa dalka dibaddiisa. Waxaad sameeysataa qorshe degdeg ah oo aad ku baxsanayso haddii aad dareento in tani kugu dhici karto. Ka raadi talooyin aad sidaas ku sameyso bogga (page 21) qorshaha degdega ah.*

*Haddii uu hadda ku haysto gacan-ka-hadal, waxaad kaloo codsan kartaa sharci daganaansho ee madax banaan. Kiiskaas, waa inaad caddeysaa in laguula dhaqmay si xun. Tusaale ahaan, adiga oo sawirro ka qaadaya nabarro iyo/ama buuxinaya warbixinta booliiska ah oo ku saabsan gacan-ka-hadalka. Ururka taageerada Veilig Thuis ayaa kaa caawin kara codsiga.*

*Marka aad uga soo tagtay lamaanahaaga ama waalidkaaga gacan-ka-hadal dartiis, oggolaanshahaaga degannaanshaha waxa uu ahaan doonaa mid shaqeeya, ugu badnaan , 1 sano. Taasi waa sababta aad ugu baahan tahay inaad codsato sharcigaaga degenaanshaha madaxa banaan. Waa in aad arjiga ku billowdaa 4 toddobaad gudahood ka-hor inta aanu dhicin oggolaanshahaaga hadda. Xafiiska Veilig Thuis ayaa taas kaa caawin kara.*

*Hadda miyuu ku haystaa gacan-ka-hadal? Haddaba, waxa aad iman kartaa hoyga ammaanka ah (shelter). Waxaad wacdaa xafiisyada Veilig Thuis ama Sterk Huis si aad u abaabusho arrintaas..*

## KA-TAGID QASAB AH

### Waa maxay?

Ka-tagista qasabka ah waxay la macno tahay in qof dalka dibaddiisa ay uga soo tagaan qoyskiisa ama lammaanihiisu. Tani waxay badanaaba ku dhacdaa carruurta, dhalinyarada, ama haweenka (carruur leh ama aan lahayn). Qoyska ama lammaanaha ayaa ka qaadaya baasaboorka iyo dhokumantiga kale qofka laga soo si looga ilaaliyo inay dib ugu soo laabtaan Netherlands.

### Waxaa jira sababo kala duwan oo qofka looga soo tago, sida:

- Qoyskaaga iyo/ama lammaanahaagu waxay rumaysan yihiin inaad dhaawacday sharaftoodii.
- Qoyskaagu waxay u malaynayaan inaad la macaamishu dad khaldan.
- Qoyskaagu waxay rabaan inaad guursato qof ay iyagu kuu doorteen.
- Qoyskaagu waxay rabaan inaad qof u daryeesho, sida xubin ka mid ah qoyskaaga, oo dibadda jooga.
- Qoyskaagu waxay rabaan in adiga lagu gudo.
- Lammaanahaagu wuxuu rabaa inuu ku furo.

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Marka aad si rasmi ah u tahay qaangaar (18+), waxaad xaq u leedahay inaad ku noolaato meel kasta oo aad rabto. Ka-tagista qasabka ah ee dadka waaweyn waxaa loo tixgeliyaa inay tahay gacan-ka-hadal qoyska ah. Gacan-ka-hadalka waxaa lagu muteysan karaa ciqaab sharci ah.

In xoog looga tago carruurta waxaa loo arkaa inay tahay xad-gudub ilmo. Xad-gudubka carruurta sidoo kale waxaa lagu muteysan karaa ciqaab sharci ah. Garsooraha ayaa go'aamin kara in waalidku (si ku meel gaar ah) ay u lumiyaan xuquuqda waalidnimada.

### Maxaan sameyn karaa?

**Dhibbanayaashu inta badan ma oggaadaan in laga soo tagi doono. Laakiin, mararka qaarkood, waxaa jira calaamado muujinaya inaad wax oggaatid, sida**

Reerkaagu wuu kuu caroonayaa. Way kuu hanjabaan oo/ama wey ku garaacaan.

Laguuma oggola inaad guriga ka baxdo (kaligaa) ama aad wacdo asxaabtaada.

Qoyskaaga ayaa si lama filaan ah u go'aansaday inuu aado fasax. Ma jiro tigidh soo laabasho ah oo Imagacaaga ku qoran.

Ma lihid baasaboorka Netherland ah ama sharcigaagi baa dhacay.

Baasaboorkaaga ama sharcigaagi waa lagaa qaaday.

Qoyskaagu waxay mar hore kuugu hanjabeen inay kaa tagayaan haddii aad sii waddo hab-dhaqankaaga.

**Ma waxaad ka baqaysaa in adiga ama qof kale laga soo tago? Aad bogga (page) 23 Taageerada la heli karo ... si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Adigu ma ku jirtaa khatar degdeg ah? Wac lambarka 112.

Wac xafiiska Veilig Thuis. Wey ku caawin karaan.

Qof kala hadal xaaladaada. Tusaale ahaan, saaxiib, dhakhtarkaaga ama macalin. Tibaaxyo badan oo qorshaha degdega ah, waxaad ka heli kartaa bogga (page) 21.

Isku dey inaad dalka Netherland joogtid. Halkan ka raadi caawimo. Aad bay u adag tahay inaad hesho caawimo markaad dibadda joogto.

Waligaa qof kale ha siinin baasaboorkaaga ama dukumeentiyada kale ee muhiimka ah. Nuqul ka samee waraaqahan oo qari ama u-dhiib qof aad ku kalsoon tahay.

Ururi dhammaan macluumaadkaaga shakhsiyeed ka hor inta aadan bixin. Tan waxaa ku jira haysashada sawirka baasaboorka, koobiga baasaboorkaada, cinwaankaaga, iyo lambarkaaga BSN. Qor sheekadaada. Tan u dir qof aad ku kalsoon tahay. Waa inaad sidoo kale iimayl adigu isu dirtaa dhammaan nuqullada iyo sheekadaada haddii aad leedahay ciwaanka iimaylka.

U sheeg qof aad ku kalsoon tahay meesha aad u socoto oo sii ciwaanka haddii aad hayso. U sheeg sidoo kale cidda aad la joogi doonto iyo goorta la filayo inaad soo noqoto.

Qaaddo ama malqacad ku dhex qari dharkaaga marka aad ku safraysid diyaarad. Tani waxay xaqiijin doontaa in shaqaalaha ammaanka ee garoonka ay ku arki doonaan. Waxay ku geyn doonaan meel gaar ah si lagu sii baaro, markaas baad u sheegi kartaa waxa adiga kugu dhacaya.

Kahor intaadan bixin, waxay aadi kartaa bogga [www.ambassade.startpagina.nl](http://www.ambassade.startpagina.nl) ama [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl) si aad u hesho meesha ugu dhow safaaradda Netherland (ama qunsuliyadda) dalka aad u safrayso. Qoro cinwaanka iyo lambarka taleefanka.

Waxaad sidoo kale soo dejisan kartaa aalladda ReisApp [travel app] ee Wasaaradda Arrimaha Dibadda ee Nederland si aad u hesho faahfaahinta xiriirka safaaradaha Netherland. Sidoo kale qor lambarka taleefanka, ama xafid, si aad weli u-haysato lambarka haddii dadka kale ay kaa qaataan taleefankaaga.

*“Waxaan ahaa 17 jir markii waalidkeygu igaga soo tagay. Iyagu wey xanaaqeen sababtoo ah waxaan lahaa wiil saaxiib ah. Noloshaydii dibaddu aad bay u liidatay. Sannad ka dib ayey ii yimaadeen inay dib iigu celiyaan Netherland, waxaanan caawinmo ka helnay dhakhtarka cilmi-nafsiga. Waxaan ku-mahadinayaa in arrimuhu hadda ay roon yihiin.”*

**Adiga ma lagaa soo tagay? Tag bogga taageerada la heli karo (page 23) si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Wac xarunta *Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating* [Xarunta Guurka iyo Ka Tagista qasabka ah ee Nederland] wixii talo iyo caawimo ah. Waxay kaa caawin karaan inaad si nabad ah ugu soo laabato Netherland waxayna halkan kuugu diyaarin karaan hoy aad degto.

La xiriir safaaradda Netherland. Waxay kaa caawin karaan baasaboorka iyo/ama soo celinta fiisada.

La xiriir Wasaaradda Arrimaha Dibadda ee Nederland.

Adigu ma guursatay? U sheeg sheekadaada iyo cabsidaada shaqaalaha gargaarka.

Weli ma haysataa baasaboorkaagi iyo sharcigaagi degannaanshahai? Haddii ay sidaas tahay, waxaad dib ugu soo laaban kartaa dalka Nederland adigu.

**Dalka Netherland ma ku soo noqotay? Tag bogga Taageerada La Heli Karo si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Hel meel ammaan ah oo aad joogi kartid (si ku meel gaar ah). Wac xafiiska Veilig Thuis.

Ma guursatay adigoo dibadda jooga? Markaas, waxaad u baahan tahay inaad hesho qareen kaa caawin doona furriinka. Hubi in kani aanu ahayn isla qareenka lammaanahaagu isticmaalo.

Haddii aanad lahayn dakhli kuu gaar ah, waxaad u baahan tahay inaad la xidhiidho degmadaada si aad u hesho gargaarka bulshada (cawinaad dhaqaale).

## GUURKA QASABKA AH

### Waa maxay?

Guurka qasabka ah macnihiisu waa in waalidka, ama dadka kale, ay cadaadis saaraan ama ku qasbaan qof inuu guursado (taas oo ka soo horjeeda rabitaanka qofka). Cadaadiskan ama xooggani had iyo jeer ma muuqdo. Tusaale ahaan, cadaadiskaas waxa lagu samayn karaa in si joogto ah si fiican looga hadlo qofka ay rabaan in aad guursato. Dhaqangelintuna waxay sidoo kale noqon kartaa mid aad u cad marka ay jiraan hanjabaado ama xitaa gacan-ka-hadal.

Ma dareentay inaad 'maya' odhan karin guurka lagu soo jeediyay? Mise waad diiday laakiin reerkiinu kuma dhegaysanayaan? Markaas tani waxay la macno tahay in lagu qasbay.

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Waxaad xaq iyo xorriyad u leedahay inaad doorato lamaanahaaga.

Guurka qasabka ah wuxuu mutesan karaa ciqaab sharci ah. Dembiilayaasha waxa lagu xukumi karaa ugu badnaan 2 sano oo xadhig ah.

Sidoo kale waa dembi ah in qofkii aan Netherland ku noolayn lagu qasbo in uu guursado.

Dalka Netherland, qof kastaa wuxuu u baahan yahay inuu marka hore si sharci ah u guursado ka-hor Intaysan dhicin xafad guur diineed ahi. Imaamka, baadariga, ama raabbaaniga ayaa galaya dambi marka ay isu meheriyaan dad aan weli si sharci ah isu guursan.

Sidoo kale waxa qasab ah inaad ahaato 18 jir ama ka weyn si aad ugu guursato Nederland. Dibada ma ku soo guursatay? Markaas guurkiina dalka Netherland waxaa lagu sharciyeyn karaa oo qura, keliya haddii labadiinuba 18 jir tihiiin ama aad ka weyn tihiiin.

Laguuma ogola inaad guursato xubin qoyska ka mid ah, sida waalid, awoow/ayeeyo, ilmahaaga, ilmo aad awoowo/ayeeyo u tahay, walaal, ama walaal la korsaday. Guurka u dhexeeya ilma-adeerta/ ilma-abtiga waxa la oggol yahay oo qura haddii labadiinuba aad doorataan inaad is-guursataan.

*"Waalidkay waxay rabaan in aan guursado inaaadeerkey oo ka yimi dalka Masar. Laakiin waxaan rabaa in aan anigu wax barto, kadibna waxaan rabaa in aan guursado qofka aan jeclahay. Haddii ay igu qasbaan in aan guursado inaaadeerkey, waan ka cararayaa ama waxaan aadayaa booliiska."*

### Maxaan sameyn karaa?

**Waxaad gashaa Bogga (page) 23 Taageerada LA Heli Karo, si aad u aragto goobta aad ka heli karto caawimo iyo talo.**

Ma ku jirtaa khatar degdeg ah? Wac lambarka 112.

Adigu ku kalsoonow dareenkaaga. Waxaad qalbigaaga ka garan kartaa inaad rabto iyo inaad rabin inaad qof guursato. Haddii aadan rabin inaad guursato, waxaad u baahan tahay inaad taas si cad u sheegto. Mayadaadu macnaheedu waa maya. Ha u-guursanin si aad waalidkaaga uga farxiso ama aad iskaga ilaaliso dagaal. Waalidkaaga u-sheeg waxaad rabto, sida dhammaystirka dugsigaaga ama waxbarashadaada, shaqada, ama doorashada lamaanahaaga aad adigu doorato.

Haddii uu qoyskaagu diido inuu ku dhegaysto, waxaad caawinaad waydiisan kartaa xubin qoyska ka tirsan ama saaxiib ay dhegaysan doonaan.

Adiga ma lagu hanjabay? Ama ma awoodi weyday inaad qanciso waalidkaaga? Aad bogga (page) 21 akhri Qorshaha Degdegga ah haddii aad u baahato inaad baxsato.

U sharax waalidkaaga in ciqaab lagu muto in qof guur lagu qasbo.

Waalidkaa ma diin baa? U sheeg in aysan jirin diin ama caqiido ogolayn xoog.

Xubnaha qoyska, ama booliisku, waxay heli karaan amar maxkamadeed oo lagu joojinayo guurku inuu sii socdo haddii ay oggaadaan ama ay ka shakiyaan in qofka lagu qasbayo guurka.

Weydiiso caawimo.

Garsooraha ayaa sidoo kale baabi'in kara guurka qasabka ah. Taas waa in la sameeyaa lix bilood gudahood ka dib maalinta arooska, iyadoo la kaashanayo qareen ama gar-yaqaan.

Adiga guur hore ma lagugu qasbay oo ma doonaysaa furriin? Waxaad gashaa bogga (page) 9 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan La-haystanimada Guurka.



## LA-HAYSTANIMADA GUURKA

### Waa maxay?

Haweeney ayaa lagu haystaa guur iyadoo rabta ama dooneysa inay iska furto ninkeeda laakiin ninkeeda ayaa diidaya sidaas la qabtoo. Tani waxay inta badan ku dhacdaa dumarka diinta lagu guursaday (welina lagu qabo). Inta badan waxay ku guulaystaan inay si sharci ah loo furo laakiin waxay ku guul daraysteen inay baabi'iyaan meherka diimeedka sababtoo ah taasi waxay u baahan tahay iskaashiga ninka oo oggolaada inuu haweeneyda furo. Taasina waxay keentaa natiijo ah in dumar nadi u arkaan inaysan macquul aheyn in ay noloshooda sii wataan.

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Waxaad xaq u leedahay furriin (mid sharci ah iyo ku diimeedba).

La-haystinimada guurka waa lagu mudanayaa ciqaab dalka Netherland gudahiisa.

Garsooruhu waxa uu lamaanahaaga ku waajibin karaa in uu kula shaqeeyo oo uu oggolaado furriinka diimeed. Waa la ganaaxi karaa haddii uusan sidaas yeelin.

Dalka Netherland, qof kastaa wuxuu marka hore u baahan yahay inuu si sharci ah u guursado ka-hor intaysan dhicin xaflad aroos diimeed. Sharciga Netherlandka ayaa ku ilaalinaya oo kuu qabanqaabinaya arrimo dhowr ah haddii lagu furo, sida lacag aad ku daryeesho carruurta ama sida alaabta gaarka ah loo qaybsado.

Sidoo kale, waxaad guursan kartaa hal qof oo kaliya.

### Maxaan sameyn karaa?

**Adigu weli ma aadan guursan miyaa? Habeyso arrimahan soo socda si aad iskagaga ilaaliso inaad hadhowto noqoto la-hayste guur:**

Ka-hor inta aadan guursan, adiga iyo lamaanahaaga mustaqbalka waa inaad ku heshiishaan arrimo sharci ah oo muhiim ah ee xagga xafiiska nootaayada. Nootaayadu waxay dadka ka caawisaa inay si rasmi ah u diiwaangeliso heshiisyada muhiimka ah. Waxa kale oo aad taas samayn kartaa haddii aad hore u guursatay. Heshiisyada aad ka hor sameyso iimaam, ama baaddari ama rabbaani si sharci ah ugama fulayaan dalka Netherland.

- Waxaad ku heshiin kartaan in labadiinuba ka wada-shaqeynaysaan inaad is-furi kartaan diin ahaan dalka Netherland ama dibadda;
- Waxaad ku heshiin kartaa in furriinka sharciga medeniga ahi uu keeni karo natiijo ah furniin diimeed;
- Waxaad ku heshiin kartaan in lamaanaha uu bixiyo ganaax haddii uu arrintaas u hogaaansami waayo oo kula shaqayn waayo;
- Heshiisyada kale waxay la xidhiidhi karaan yaradka.

Iska hubi in aadan saxiixin warqad ka-hor inta aadan si taxadar leh u akhrisan waxa ku qoran. Waxaad sidoo kale kaa hubin kara qareen ama looyar. Miyaa adiga lagugu qasbayaa inaad wax saxeexo? Markaas, waad saxeexi kartaa dukumeentiga adigoo isticmaalaya saxeex aan ahayn kaada caadiga ah maadaama uusan ansax noqon doonin saxeexaasi.

Haddii aad ku guursatay xagga diinta oo kaliya, waxaad u baahan doontaa inaad tagto xafiiska dawladda hoose ee degmadaada si ugu guursato sharci ah madaniga ah.

*“Si sharci madani ah ayaa naloo kala furay balse wuu diiday inuu sharciga diinta igu furo. Garsooraha ayaa ku qasbay inuu ila shaqeeyo. Imikana waxaannu, sidoo kale ,waannu kala furannah xagga shrciga diinta iyana.”*

**Adigu ma tahay ‘la-hayste’ guur? Waxaad tagtaa bogga (page) 23 Taageerada La Heli Karo si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Ma ku jirtaa khatar degdeg ah? Wac lambarka 112.

Qof kala hadal xaaladdaada. Tusaale ahaan, saaxiib, dhakhtarkaaga ama macalinka. Tibaaxyo ama talooyin intaas dheer, waxaad ka heli kartaa bogga qorshaha degdega ah (page) 21.

Ma sharci madani ah baa lagugu furayaa? Waxaad ka weydiisan kartaa maxkamadda inay hubiso in ninkaaga uu sidoo kale kala shaqeeyo furiinka sharciga diinta.

Sharcigaaga degganaanshu miyuu sheegayaa inaad la nooshahay lammaanahaaga? Oo adigu waxaad doonaysaa in lagu furo, gacan-ka-hadal guri awgii? Haddii ay sidaas tahay, waxaad codsan kartaa sharci degenaansho oo madax banaan. Xafiiska *Veilig Thuis* ayaa taas kaa caawin kara.

## GUDNIINKA DUMARKA (GUDNIINKA FIRCOONIGA AH)

### Waa maxay?

Gudniinka dheeddiggu waxa uu ku lug leeyahay in la gooyo qayb ama gebi ahaanba qaybta dibadda ee kintirka gabadha. Kintirku waa buro yar oo xasaasi ah oo ku taal qaybta sare ee siilka. Mararka qaarkood, faruuryaha inanta ayaa sidoo kale la gooyaa ama la tolaa meel dhow. Marka tani dhacdo, waxay yeelan doontaa oo kaliya dalool yar oo ay u baahan tahay inay ka soo baxdo oo ay caadada ka soo baxdo.

Gudniinka dumarka aad buu khatar u yahay. Gudniinku wuxuu keeni karaa in la lumiyo dhiig badan iyo caabuqyo sida caabuqyada kaadi mareenka. Gabdhuhu aad bay u xanuunsan karaan ama xitaa way ku dhiman karaan. Haweenka la guday waxay kaloo la kulmi karaan dhibaatooyin daran oo xagga galmada ah.

---

***Kuwa u-dooda gudniinka dumarku waxay sheegi karan sheekooyin aan innaba run ahayn, sida:***

**Gudniinka dumarku wuxuu sahlaa in haweenku si dhib yar u-uureystaan.** Waa been. Gudniinka dumarku waxa laga yaabaa inuu keeno caabuqyo adkeeya ama xanniba in la uureysto.

**Xilliga dhalmaada, ilmuhu wuu dhiman karaa marka uu madaxiisu taabto kintirka.** Waa been. Kintirku gebi-ahaanba wax-ma-yeelo ilmaha.

**Kintirku wuu sii weynaada oo qura haddii aan la jarin.** Waa been.

---

Gudniinka dumarka aad buu khatar u yahay. Gudniinku wuxuu keeni karaa in la lumiyo dhiig badan iyo caabuqyo sida caabuqyada kaadi mareenka. Gabdhuhu aad bay u xanuunsan karaan ama xitaa way ku dhiman karaan. Haweenka la guday waxay kaloo la kulmi karaan dhibaatooyin daran oo xagga galmada ah.

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Waxad adigu xaq u leedahay aayo-ka-tashi iyo inaad kantarooshid jirkaaga.

Gudniinka dumarka ah ama gudniinka fircooniga ahi waa dembi ciqaabeed. Qofka ku kaca gudniinka dumarka ama kalkaaliya gudniinkaas wuxuu muteysan karaa ugu badnaan 12 sano oo xarig ah ama ganaax.

Sidoo kale waa sharci darro in gabar ku nool Netherland lagu qasbo gudniin dibadda lagu sameeyo. Cid kasta oo gacan ka geysata arrintaas waa la ciqaabi karaa. Sidoo kale, haddii aanay dadkaasi aanay ku noolayn dalka Netherland.

Gudniinka dumarka qaangaarka ah (18 iyo ka weyn) sidoo kale waa sharci-darro. Xataa haddii haweeneydu rabto inay sidaas sameeyso.

Adigu ,a gudan tahay? Waxaad xereysan kartaa dacwadda booliiska inta aad ka gaareyso 38 jir.

*“Waxaan ahaa siddeed jir markii la igu guday dalka Suudaan. Waxaan moodayay in sidaasi caadi tahay, oo dhammaan gabdhaha adduunka la wada guday. Hadda waxaan oggahay inay taasi tahay*

*arrin aad khatar u ah in la sameeyo. Laba sano ka hor, ninkeygu wuxuu sheegay inuu doonayo in gabdhahayga sidoo kale la gudo, laakiin waan diiday inay taasi dhacdo."*

### Maxaan sameyn karaa?

**Adiga ma lagu guday oo ma la kulantaa dhibaatooyin? Waxaad tagtaa bogga (page) 23. Taageerada La Heli Karo si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Adigu khatar ma ku jirtaa ama ma taqaannaa qof ku jira? Wac lambarka 112.

Dhakhtarkaaga weydiiso caawimo. Dhakhtarku wuxuu sidoo kale kuu gudbin karaa dhakhtarka haweenka, kan cilmi-nafsiga, ama cilaajiyaha arrimaha galmada. Halkaas ammaan baad ku ahaan doontaa.

Waxaa jira saacado la-talin ah oo loogu talagalay haweenka la guday. Tani waxay hubinaysaa inaad la hadli kartid dhakhtar ku caawin kara. Tag bogga [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) si aad u hesho macluumaadka ku saabsan saacadaha la-talinta ee kuu dhow.

Adigu ka hadal dhibaatooyinkaaga. Taasi waxa laga yaabaa inay dejiso maskaxdaada. Raadso qof aad agtiisa ammaan ku dareemeyso.

Waxa kale oo suurtoagal ah in gudniinkii lagu sameeyo qalliin dib-u-habeyn ah. Taas waxaad kala hadli kartaa dhakhtarkaaga.

**Miyaad ka baqaysaa in adiga ama gabar kale lagu qasbayo in lagu gudo? Waxaad tagtaa bogga (page) 23. Taageerada La Heli Karo si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

U sharax in gudniinka dumarku uu khatar yahay oo uu mutaysan karo ciqaab sharci ah. Tani waxay sidoo kaloo khuseysaa gudniinka sunnaha ee la dhaho wuu 'fudud' yahay. Miyay diidaan inay maqlaan? Caawinaad weydiiso qof aad ku kalsoon tahay.

Sannadkii 2006, imaamyada sare sare oo ka socda adduunka oo dhan waxay ku dhawaaqeen in gudniinka dumarka la mamnuuco. Waxay kaloo saxeexeen qoraal ay ku xaqiijinayaan arrintan. Tag bogga [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) si aad u hesho dukumeentiga oo luqado kala duwan ku qoran. Tus tan qoyskaaga.

Adigu ma rabtid in gabadhaada la gudo laakiin qoyskaaga dibadda jooga ayaa arrintaas kugu cadaadinaya? Markaa waxaad soo qaadan kartaa nuqul ka mid ah "Bayaanka Gudniinka Fircooniga ah" marka aad booqato waddankaagi. Dukumeentigan waxaa soo saartay dowladda. Dhokumantigu wuxuu sheegayaa in gudniinka dumarku uu yahay khatar iyo dembi dalka Netherland. Qoyskaagu wuu akhrisan karaa dhukumantigaas. Tag bogga [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) si aad dhukumeentiga ugu heshid toddobo luqadood.

## KA-HORTAGGA UURKA

### Waa maxay?

Haweeney haddii ay nin la galmooto, wey uureysan kartaa. Daawada ka-hortagga uurka ayaa la isticmaalaa ayaa taas looga hortagaa. Isticmaalka daawada ka-hortagga uurka, waxaad ku go'aansan kartaa haddii aad rabtid inaad dhasho ilmo kale iyo haddii kale, xilliga aad rabtid inaad ilmo dhasho iyo inta carruur ah ee aad rabto.

Waxaa jira noocyo badan oo ah ka-hortagga uurka, sida kaniiniga ka-hortagga uurka, IUD (qalabka makaanka la geliyo "intrauterine", oo sidoo kale loo yaqaanno "coil"), ama cinjirka galmada "condom". Kondhomyadu waxa kale oo ay ilaaliyaan cudurrada xubnaha taranka sida AIDS-ka iyo 'kalamiidiyada'. Kiniinnada ka-hortagga uurka looguma talo-gelin dumarka galmooda oo qura, Waxa kale oo loo qori karaa in lagaga hortago finanka wajiga "acne" iyo damqashada caadada dumarka (menstrual pain). Boogga internetka ee [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) ayaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan noocyada kala duwan ee aalaladaha ka-hortagga uurka.

---

Markay nin iyo haweeney ay galmoonayaan, ninku wuxuu xubintiisa taranka gelin karaa xubinta taranka haweeneyda. Ninku markuu biyo-baxo, shahwad ayaa ka soo baxda xubintiisa taranka oo waxay gashaa xubinta taranka ee haweyneyda, taasina waxay keeni kartaa in haweeneydu uur qaaddo.

---

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Adigu waxaad xaq u leedahay inaad ka taliso oo aad kantaroosho aayaha jirkaaga. Adiga ayaa go'aansanaya haddii iyo goorta aad rabtid inaad isticmaashid ka-hortagga uurka iyo noociisa.

Qofna adiga kuguma qasbi karo inaad uur yeelato iyo in kale. Qof kasta oo sidaas kugu qasbaa wuxuu galayaa dembi.

Dalka Netherland, isticmaalka waxyaalaha ka-hortagga uurka waa xaq aad leedahay. Xitaa marka sharcigaaga dagganaansuhu sheegayo inaad la nooshahay lamaanahaaga.

Waxyaalaha ka-hortagga uurku waa u bilaash gabdhaha ka yar 18 sano. Bogga internetka ee [www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie](http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie) wuxuu bixiyaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kharashyada.

Arrin kale oo muhiim ah in la ogaado ayaa ah in dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale uu mamnuuc ka yahay in uu qof kale u sheego wixii aad ka wada hadasheeno.

### Maxaan sameyn karaa?

#### Sidee baan u-heli karaa waxyaalaha ka-hortagga uurka?

Ma doonaysaa in aad bilowdo isticmaalka daawada ka-hortagga uurka? Markaas, waxaad u baahan tahay inaad u tagto dhakhtarkaaga. Dhakhtarku wuu rabi doonaa inuu oggaado nooca ka-hortagga uurka ee ugu fiican xaaladdaada wuxuuna ku weydiin doonaa su'aalo. Intaas ka bacdi, Dhakhtarku wuxuu kuu qorayaa daawo haddii aad doorato inaad isticmaasho kaniiniga oo aad u qaadato warqadda daawada farmashiyaha si aad uga soo qaadato.

*“Waxaa la igu qasbay inaan guursado inaa deerkey. Waxaan rabaa inaan furo, mana rabo inaan caruur u dhalo isaga. Taasi waa sababta aan si qarsoodi ah u isticmaalo kiniinka ka hortagga uurka. Waxaan si fiican u qariyaa sanduuqa si aan qofna u helin”.*

### **Isticmaalka ka hortagga uurka si qarsoodi ah**

Adiga ayaa masuul ka ah jirkaaga. Si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa inaad ku jirto xaalad aadan rabin inaad qofna u sheegto inaad isticmaasho walxaxa ka-hortagga uurka. Maxay tahay inaad ka digtoonaato?

Kondhomyada caadiga ah ama kuwa dumarka (kondhomka aad ku riddo gudaha xubintaada taranka) ayaa la isticmaalaa marka aad rabtid inaad galmootid. Waxaad ku haysan kartaa guriga lammaanahaaga haddii aydan isla noolayn. Kondhomka waxaa laga iibsaa karaa, warqad dhakhtar la'aan, dukaamada waaweyn, dukaamada daawada iyo farmashiyeyasha, kaalimaha shidaalka, ama internetka.

Marka aad qaadato kaniinka ka-hortagga uurka oo aad si fiican u isticmaasho, wali waxaad yeelan doontaa caadadaada. Waxaad u baahan tahay inaad si fiican u qariso sanduuqa. Aaladaha ka-hortagga uurka sida 'IUD' ama **usha** waxaa jidhkaaga ku galiya dhakhtarka. Lammaanahaagu ma awoodi doono inuu dareemo qalabkan oo kale. Waxay yeelan karaan waxyeellooyin, sida caadadaada oo aadan helin ama caadada oo yaraato ama badata. Qof ayaa laga yaabaa inuu oggaado in aadan isticmaalin ama in yar aad isticmaasho suufka dhiigga la iskaga nadiifiyo.

Sidoo kale waxaad cinwaanka gurigaaga iman kara warqadda biilka ee daawada ka-hortagga uurka. Haddii aad rabto inaad taas ka fogaato, waa inaad ogaysiisaa dhakhtarkaaga, farmashiyaha, iyo shirkadda caymiska caafimaadka. Si wada jir ah ayaad xal uga keeni kartaan arrintaas.

Bogga internetka [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) waxa laga helaa tibaaxyo dheeraad ah oo ku saabsan sida sir ahaan loo isticmaalo daawada ka-hortagga uurka.

### **Ma samaysay galmo bilaa ka hortag ah?**

Ma tahay gabadh ama haweeney oo ma samaysay galmo adigoo isticmaalin cinjir ama nooc kale oo ka-hortag ah? Markaas, waxa laga yaabaa inaad uur yeelato. Haddii aad rabto inaad hubiso inaad uur yeelan, waxaad u baahan tahay inaad qaadato kiniiniga subaxda dembe, 5 maalmood ka dib markaad galmo samaysay. Kiniinka subaxda dembe waxaad ka iibsaa kartaa, iyada oo aan warqad dhakhtar lagu qorin, dukaanka daawada ama farmashiyaha.

Haddii aad oggaato inaad uur leedahay, waxa jira go'aanno muhiim ah oo la qaato. Waxaad qaadi kartaa uurka sinkiisa ama muddadiisa oo buuxda, ka-bacdiga waxaan go'aansan kartaa inaad sii haysato ilmaha ama aad u soo bandhigto cid korsata. Doorashada kale waa ilmo iska soo ridid (ka-takhaluska uurka). Ilmo iska soo rididdu waa u bilaash dhammaan dumarka ku nool dalka Nederland. Waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga haddii aad ka fekereyso ilmo iska soo ridid.

*“Saaxiibkay waa 32 jir, wuxuuna leeyahay toddobo carruur ah. Way adag tahay inay haysato lacag ay ku daryeesho carruurteeda. Laakiin ninkeeda ayaa wali u diidaya inay isticmaasho ka hortagga uurka.”*

### **Ragga iyo ka-hortagga uurka**

Mararka qaarkood, uur-qaadista ma aha fikrad wanaagsan (wali). Tusaale ahaan, sababtoo ah adigu kuma soo gasho lacag kugu filan oo aad ku korin kartid ilmo. Ama, sababtoo ah, haweyneydu, hadda uun bay umushay. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira rag aan rabin in dumarkooda ay isticmaalaan

walxaha ka-hortagga uurka. Ama maba rabaan inay taas tixgeliyaan. Waxa muhiim in si wadajir ah aad uga wada hadashaan ka-hortagga uurka.

*Talooyinka ragga:*

Adigu ma doonaysid inaad qaaddo cudurka xubinta taranka a? Ma rabtid inaad ilmo dhasho? Haddaba hubi inaad isticmaasho kondhomka marka aad galmo samaynayso.

Adiga iyo lammaanahaagu waxaad ka wada hadli kartaan arrintaas oo waxaad go'aansan kartaan nooca ka-hortagga uurka ee ugu fiican xaaladdaada. Waxaad si wadajir ah u booqan kartaan dhakhtarkaaga.

Marka ay tahay in saaxiibbadaada/ lammaanahaagu ay inay/inuu bixiyo kharashka ka-hortagga uurka, way fiican tahay inaad ka caawiso kharashkaas.

Ragga la galmooda ragga kale waxay isticmaali karaan waxa loogu yeero daawada PrEP. PrEP waa kiniiniyo ka ilaaliya caabuqa HIV marka ninku uusan lahayn fayraska HIV.

### **Kala hadal ilmahaaga**

Kala hadal ilmahaaga ee jirkooda, galmoodkooda, iyo ka-hortagga uurka waa muhiim. Dhagayso ilmahaaga. Sii dareenka ah inay adiga kuu iman karaan si ay uga hadlaan wax kasta, oo ay ku jiraan arrimahaasi. Waxaad tagtaa barta internetka ee [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) si aad u hesho tilmaamo ku saabsan sida loola hadlo ilmahaaga.

**Adigu ma u-baahan athay caawimo ama talo? Waxaad tagtaa bogga (page) 23 Taageerada La Heli**  
**Karo si aad u aragto cidda aad ku carari karto.**

---

### **Rrun ama been**

**Isticmaalka daawada ka-hortagga uurku miyay iga dhigaysaa madhalays?** Maya. Uur baad yeelan kartaa markaad joojiso isticmaalka daawada ka-hortagga uurka. Waxay kuxiran tahay nooca ka-hortagga uurka ee aad isticmaashay inta ay qaadan karto.

**Uur ma qaadi kartaa haddii ninku xubintaada taranka ka saaro xubintiisa ka-hor inta uusan biya-baxin?** Haa. Shahwaddu wey gali kartaa xubinta taranka ka hor inta aanu biyo-bixin ninku.

**Kiniinka ka-hortagga uurku miyuu kordhiyaa miisaankaaga?** Mararka qaar. Dumarka qaarkood, jidhkoodu waxa uu hayaa dareeredheeraad ah marka ay kiniinka qaadanayaan. Waxay kale oo uu kordhin kartaa rabitaanka cunista. Tani mar walba ma dhacdo dhammaan noocyada kiniiniyada ka hortagga uurka.

**Mar kale uur ma yeelan kartaa markaad weli naas-nuujinayso?** Haa. Waxaa yar fursadda uur-qaadista, laakiin taasi waa suurtagal.

**Ma jiraan waxyaabo hoos u dhac ku ah ka-hortagga uurka?** Haa. Dhammaan noocyada ka-hortagga uurku waxay leeyihiin faa'iidooyin iyo waxyeellooyinoda. Waxaa laga yaabaa in madax-xanuun kugu dhaco marka ugu horraysa ee aad bilowdo isticmaalka kiniiniga ka hortagga uurka. Naxaasta qalabka "IUD" waxay keeni kartaa dhiigbax caadada ah oo xanuun badan. Waxyeellooyinka noocan oo kale ah ayaa inta badan joogsada muddo ka dib. La xiriir dhakhtarkaaga haddii ay sii socdaan.

---

## DOORASHO LAMMAANE OO XOR AH

### Waa maxay?

Dalka Netherlands, qof kastaa wuxuu leeyahay xaq inuu qof jeclaado oo uu guursado cidda uu rabo. Arrimaha la xiriira lab/dhedig, taariikh hore, diin, midab, naafanimi, iyo kharashka midna ma khuseyso.

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Adigu waxaad xaq iyo xorriyad u leedahay inaad doorato lammaanahaaga. Guurka khaniisiinta ah waa sharci gudaha dalka Netherland, markaa haweeneydu waxay guursan kartaa haweeney kale, ninkuna wuxuu guursan karaa nin kale.

*"Anigu waxaan jeclahay nin haysta diin kale. Runtii aad ayaan u halgamayaa. Dhinacna waxaan leeyahay waalidkii igu soo barbaariyay diinteenna. Dhinac kalena waxaan haystaa nin ugu fiicnaa. Hadda ma aqaanno waxaan sameeyo."*

### Maxaan sameyn karaa?

**Qoyskaagu miyuu diidan yahay lammaanaha aad dooratay? Aad bogga (page) 23 Taageerada la heli karo ... si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Xaq aayo-ka-talinta xorriyadda aad ku dooranayso lamaanahaaga waa xuquuq bani'aadannimo. Tan u-sharax qoyskaaga.

La hadal waalidkaa. Oo haddii taasi shaqayn waydo, waxaad caawinaad waydiisan kartaa xubin qoyskaaga ah ama saaxiib ay dhegaysan doonaan.

Dhibaataada kala hadal qof aad ku kalsoon tahay. Tusaale ahaan, saaxiib, xubin kale oo qoyska ah, saaxiibkiis, macalin ama Dhakhtarkaaga. Waxay soo jeedin karaan taladooda oo waxay ka fikiri karaan xal.

Isku day inaad oggaato sababta ay qoyskaagu u diidan yihiin . Taasi waxay adiga kaa caawin kartaa inaad u sharaxdo sabab aanay iyagu u walwalin.

Ma jiraa qof aad taqaan oo isna ku jira xiriir sidaada oo kale ah? Miyey ku faraxsan yihiin xiriirkaas? Waxa laga yaabaa in qofkani la kulmi karo waalidkaaga.

Kala hadal waalidkaa cidda aad u dooranayso lamaanahaaga sida ugu dhaqsaha badan. Taasi waxay siinaysaa waqti ay ku bartaan fikradda ah inaad adigu laftirkaagu doorato lamaanahaaga.

Iska hubi waxaad rabto oo qoyskaagana oggeysii oo dareensii tan.

Miyaa adiga lagugu qasbay guur? Macluumaadka ku saabsan guurka qasabka ah ee bogga (page) 8 ayaa wax badan kaaga sheegi doona waxaad samayn karto.



## XORIYADDA WAXBARASHADA

### Waa maxay?

Xorriyadda waxbarashada macnaheedu waa inaad adigu xaq u leedahay waxbarashada aad rabto. Waxa jira boqolaal daraasadood oo heerar kala duwan ah oo la kala dooran karo. Waa muhiim inaad doorato waxbarasho ama barnaamij aad ku qanacsan tahay oo aad ka jeclaan karto maadaama ay taasi kordhinayso fursadda aad ku heli karto shahaaddada.

Waxaa jira dhawr imtixaan oo xulashada waxbarasho oo aad ku qaaddan karto internetka ama onlaynka. Kuwaasi waxay kuu fududayn karaan inaad oggaato waxaad rabto inaad barato. Hal tusaale waxa laga heli karaa barta internetka ee [www.studiekeuze123.nl](http://www.studiekeuze123.nl).

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Adigu Waxaad xaq u leedahay inaad waxbarasho hesho. Doorashada waxbarashada adiga ayaa iska leh.

Qof kasta oo ku nool dalka Netherland wuxuu xaq u leeyahay inuu wax barto. Tani waxay kaloo khusaysaa qaxootiga iyo soogalootiga guurka ee dalka Netherland.

Sharciga Netherlandku waxa uu dhigayaa in carruurta ay dugsii aadaan ilaa da'da 16 sano. Laga bilaabo da'da 16 ilaa 18, waa in ay sii wataan waxbarashadooda haddii aysan weli haysan shahaadada dugsiga sare. Tani waa waxa loogu yeeraa "waajibaadka u-qalmida".

*"Aabahay waa nijaar. Wuxuu rabaa inaan aniguna nijaar noqdo oo aan maalin la wareego ganacsigiisa. Aabbahay wuu xanaaqay markaan u sheegay inaan doonayo inaan noqdo timo-jare. Laakiin aniga ayaa go'aan ka gaadhaya arrintan, waxaan u tababaran doonaa inaan noqdo timo-jare. "*

### Maxaan sameyn karaa?

**Waalidkaaga (ama lammaanahaagu) ma diiddan yahay doorashadaada waxa aad rabtid inaad barato? Aad bogga (page) 23 Taageerada la heli karo ... si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Xorriyadda waxbarashadu waa xuquuq aadaminimo. Tani u-sharax qoyskaaga.

Waalidiintaa si fiican ayey adiga kuu yaqaanaan. Dhageyso iyaga laakiin adiga ayaa gaaraya go'aanka kama dambeysta ah.

La hadal qoyskaaga. Oo haddii taasi shaqayn waydo, waxaad caawinaad waydiisan kartaa xubin qoyskaaga ah ama saaxiib ay dhegaysan doonaan.

Waxaa laga yaabaa in qoyskaagu aanu ka warqabin waxbarashada iyo fursadaha shaqo ee jira.

Adigu sii macluumaad dheeraad ah. Soo kaxeeyso marka aad booqato maalmaha furan ee dugsiyada ama xarumaha aad xiisaynayso. Weydii macalinkaaga inuu la hadlo waalidkaaga.

Isku dey inaad oggaato sababta aysan kuugu raacsanayn doorashadaada. Taasi waxay kaa caawin kartaa inaad u sharaxdo sababta aysan uga walwalin doorashadaada.

Ma jiraa qof aad taqaano oo isla barnaamijka waxbarashadaas bartay? Qofkani hadda shaqo fiican ma haystaa? Qofkaasi waa laga yaabaa inuu la kulmo qoyskaaga oo uu u-sharxo.

Kala hadal waalidka waxbarashada aad adigu doorato sida ugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah. Taasi waxay iyaga siinaysaa waqti ay ku bartaan fikradda ah in aad adigu doorato.

Ma hubtaa doorashadaada? Haddaba hubi inaad hesho dhammaan macluumaadka meesha yaal. Oggow noocyada shaqooyinka aad heli karto iyo waxa aad kasban karto si aad u fududayso qancinta qoyskaaga.

Haddii aadan adigu awoodin inaad iska bixiso kharashka waxbarashada, waxaad codsan kartaa amaah arday. Waxaad sidoo kale codsan kartaa deyn dheeraad ah haddii dakhliga waalidkaagu uu yar yahay. Booqo barta internetka ee [www.duo.nl](http://www.duo.nl) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida aad u bixin karto kharashka waxbarashadaada.

*“Gabaarteydu waxay rabtay inay barato Saxaafadda. Anigu kumaan raacin dookheeda. Waxaan ku qasbay inay barato sharciga si ay lacag badan u kasbato. Waxay hadda ku shaqaysaa qareen ahaan laakiin waan oggahay inaysan ku faraxsanayn. Waxaan ka xumahay inaan taas ku qasbey.”*

### **Doorashada ilmahaaga ee waxbarashada**

Waa muhiim in ilmahaagu helo waxbarashada uu rabo. Adigu waxaad ka caawin kartaa in ilmahaagu doortaan doorashada saxda ah, laakiin marnaba adigu ma qasbi kartid ilmaha. Dugsiga ay dhigtaan ayaa ilmaha ayaa u-sheega noocyada kala duwan ee daraasaadka iyo waxbarashada ay sii wadan karaan. Ilmahaagu ma rabaa in uu barto wax aadan aqoon badan u lahayn? Mise shay aadan fikrad cad ka haysan ama laga yaabo inaad marka hore diiddo? Hel macluumaad dheeraad ah. Sidoo kale marka la eego daraasadaha aan caanka ahayn, waxaa kaloo jira shaqooyin la-helo iyo fursado lagu sameeyo nolol fiican.

## XAQA NOLOL MADAX-BANAAN

### Waa maxay?

Nolosha madax-banaan macnaheedu waa in aadan la noolayn waalidkaaga. Waxaad leedahay baro ama guri adiga kuu gaar ah. Dalka Netherland, dhalinyaro badan oo weli waxbaranaysa lama noola waalidkooda laakiin waxay ku nool yihiin guryaha ardayda ama guryo la-wadaago. Dad badan oo saaxiibo soke ah laakiin aan is-guursan ayaa iyagana wada nool.

### Waa maxay xuquuqahaagu?

Waxaad xaq u leedahay inaad si madax-banaan u noolaato laga bilaabo da'da 18 jir. Haddii aad weli tahay qof aan qaangaarin, waxaad u baahan tahay oggolaanshaha waalidkaaga.

*“Dugsigaygu waxa uu ka fogaa halkii aan kula noolaa waalidkeyga. Waxay ahayd inaan kaco 5 subaxnimo si aan halkaas joogo waqtigii loogu talagalay. Aabbahay waxa uu dareemay sida aan u daalay. Wuxuu ii ogolaaday inaan helo meel aan deggo aan anigu leeyahay. Hadda waxaan kiro ugu jiraa qol magaalada ah oo aan wax ku barto, waxaan hadda helaa buundooyin fiican ee waxbarashada.*

### Maxaan sameyn karaa?

**Adigu ma dooneysaa nolol madax-banaan laakiin waalidka ayaa kuu diidan sidaas? Aad bogga (page) 23 Taageerada la heli karo ... si aad u aragto halka aad ka heli karto caawimo ama talo.**

Adigu ka hadal arrimahaas. Haddii ay waalidkaagu diidaan inay maqlaan sababeyntaada, waxaad caawimo warsan kartaa xubin qoyska ah ama saaxiib ay dhageysan doonaan.

Miyaad wax ka barataa ama aad ka shaqeysaa meel guriga ka fog? U sheeg waalidkaaga sida ay taasi u adag tahay. Subax kasta, waa inaad goor hore kacdaa oo aad guriga soo noqotaa habeenkii goor dambe. Mana dhammaystiri kartid shaqada guriga laguugu soo diro.

Sharax sababta ay sidoo kale kuugu fiicnaan lahayd inaad keligaa noolaato. Waxaad baran doontaa inaad daryeesho naftaada. Waxaad heli doontaa darajooyin wanagsan oo waxaad heli doonto waqti badan oo aad wax ku barato.

Ma garanaysaa qof guriga ka maqan oo si fiican u nool? Qofkaas u gee waalidkaaga haddii laga yaabo in uu la kulmo iyaga.

Isku day inaad oggaato sababta ay waalidkaagu u diidan yihiin arrintaas. Taasi waxay adiga kaa caawin kartaa inaad u sharaxdo sababta aytahay inaysan u walwalin.

Kala hadal waalidkaaga sida aad u rabto inaad si madax-banaan u noolaato sida ugu dhaqsaha badan. Taasi waxay siinaysaa waqti ay ku bartaan fikradda ah in aad adigu wax dooran kartid.

Ma dareentay in waalidkaa aanay adiga ku aamini karin, ama sidaas bayba adiga kuu sheegaan? Waydii waxa aad samayn karto si ay adiga kuugu kalsoonaadaan.

Hubi inaad hesho dhammaan macluumaadka jira. Ama haddii aad awoodid inaad qol kireysatid. Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto inaad qaadato gargaarka guriyeynta, iwm. Taasi waxay adiga kuu fududayn kartaa inaad qancisid waalidkaaga oo aad ka jawaabtid su'aalaha.

Haddii aad qorsheyneyso inaad sii wadato waxbarashadaada dugsiga sare ka-bacdi, waxaa muhiim ah inaad iska diiwaan geliso guryaha ardayda waqtiga ugu fiican. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa shabakadaha internetka sida [www.kamers.nl](http://www.kamers.nl) ama [www.kamernet.nl](http://www.kamernet.nl). Taas ka sokow, waxaa jira bogag badan oo Facebook ah oo ay dadku ka raadiyaan guri-wadaage cusub.

Degmooyin badan, waxaad iska diiwaan gelin kartaa guri kiro ah laga bilaabo da'da 18 jir. Hubi inaad tan waqtiga ugu fiican aad u sameyso. Xitaa haddii aadan weli hubin inaad ka guurto waalidkaa, maadaama liiska sugitaanku uu aad u dheer yahay.

Booqo baraha internetka ee [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) iyo [www.wijzingeldzaken.nl](http://www.wijzingeldzaken.nl) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxaad u baahan tahay inaad sameyso oo aad abaabulato si aad u noolaato si madaxbanaani ah.

Booqo barta internetka ee [www.toeslagenaanvraag.nl](http://www.toeslagenaanvraag.nl) wixii macluumaad ah ee ku saabsan taageerooyinka iyo gunnooyinka.

## QORSHAHA DEGDEGA AH

Xaaladdaada gurigu miyanay nabad ahayn? Ma lagugu qasbay inaad qof guursato? Ma waxaad ka baqaysaa in dibadda lagaaga soo tago? La hadal qof aad ku kalsoon tahay oo weydiiso caawimo. Tani waxay noqon kartaa saaxiib, macalin (adiga ama ubadkaaga), dhakhtarkaaga, ama shaqaale kale oo gargaar. Qof aad ku-kalsoon tahay ama la-taliye aad ku kalsoon tahay ayaa dhageysan kara sheekadaada, oo ku caawin kara oo/ama kuu gudbin kara urur gaar ah

*Talooyin ku saabsan la hadalka qofka aad isku kalsoon tahay iyo/ama shaqaalaha gargaarka:*

Ma rabtaa inaad la hadasho dhakhtarkaaga? Haddaba ballan qabso oo keligaa tag. Haddii aadan awoodin in aad taas diyaariso, waxaad qori kartaa qoraal aad rabto in aad la hadasho dhakhtarkaaga kaligaa oo aad uga tagto si qarsoodi ah xaruntiisa.

Ha ka xishoonin inaad u sheegto sheekadaada. Wax walba u sharax, ha ka tagin wax faahfaahin ah.

Samee qabanqaabo wacitaan, farriin-qoris ama iimayl iyo goorta aad la xiriiri doonto. Waxaad sidoo kale ku heshiin kartaan in qofka aad ku kalsoon tahay uu wici karo booliiska haddii aadan ka jawaabin muddo 24 saac ah.

Waxaad ku heshiin kartaan kelmad sir ah oo aad isticmaasho marka xaaladaadu tahay mid khatar ah laakiin aadan hadli karin.

Tirtir wicitaanada iyo fariimaha taleefankaaga iyo/ama taariikhda barowsarkaaga.

Ku dhegganow qorshaha aad wada samaysataan.

Qor lambarada telefoonka dadka ama hay'adaha ku caawin kara. Tani waxay hubinaysaa inaad weli lambarada ku haysato meel kale haddii taleefankaaga lagaa qaado.

Diyaarso turjumaan. Waxaad xaq u leedahay turjubaan marka aadan ku hadlin afka Netherland. Turjumaan baa jooga si uu u turjumo waxa la yidhi. Ururada taageerada ayaa tan kuu qabanqaabin kara.

Waxaad ku kalsoonaan kartaa shaqaalahaaga gargaarka sababtoo ah ururada taageerada waxa ku waajib dahsoonaanta macluumaadka. Taas macnaheedu waa inaysan waxba u sheegi karin qoyskaaga ama lammaanahaaga.

*Had iyo jeer waxa fiican inaad haysato dad kugu hareeraysan oo aad la hadli kartid. Laakiin sidee lagu baran karaa dad cusub?*

La sheekeyso deriskaaga. Booqo xarunta komuyuunatiga ama kuwa la mid ah ee kuu dhow. Isku day inaad hesho shaqo tabaruc ah. Aad ururada maxaliga ah oo ka raadi baraha internetka.

Haddii aad leedahay carruur tagta dugsi, waxa fiican tahay inaad la hadasho waalidiinta kale. Waxaad ku tabaruci kartaa inaad ka caawiso hawlaha dugsiga.

Waxaa laga yaabaa inaad ku biiri karto naadiyada isboortiga ama kuwa hiwaayadaha. Haddii aadan awoodin xubinnimada, degmadaada ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso dhaqaale ahaan.

---

### **XUQUUQDA INAAD AAMINTO WIXII AAD RABTID, AMA AADAN AAMININ**

Dalka Netherland, qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu aamino wixii uu isagu rabo, ama uusan aaminin. Ma waxaad qabtaa inaad tahay qof aan diin lahayn, Illaahay aan aaminsaneyn, ama aadamiiste ah (humanist), oo ma jeceshahay inaad khibradahaaga kaga hadasho jawi ammaan ah? Hay'adda Netherlandd ee Humanistisch Verbond waxay qabanqaabisaa waqtiyo lagaga hadlo arrintan (Af Ingiriisi iyo Af Dutch). Tag barta internetka ee [www.humanistischverbond.nl](http://www.humanistischverbond.nl) ama iimayl u dir cinwaakan: [freedomofthought@humanistischverbond.nl](mailto:freedomofthought@humanistischverbond.nl).

---

## Taageerada la-heli karo

Caawin	Xiriir
Ma u baahan tahay caawimo la xidhiidha gudniinka hablaha, gacan-ka-hadalka sharaf-ilaalinta ku salaysan, ka tegista qasabka ah, guurka qasabka ah iyo/ama afduubka guurka? Markaas, la xiriir booliiska iyo/ama xafiiska <i>Veilig Thuis</i> .	Ma ku jirtaa khatar degdeg ah? Wac booliiska: 112. kuma jirtid khatar degdeg ah laakiin waxaad u baahan tahay gargaar? Wac xafiiska <i>Veilig Thuis</i> : 0800-2000 ama dibadda ka soo wac lambarka +31 703 11 90 07. Waxaad sidoo kale <i>Veilig Thuis</i> kala sheekeysan kartaa bartooda internetka <a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> .
Dhakhtarkaaga waxaad kala hadli kartaa dhammaan mawduucyadan iyo dhibaato kasta oo kale. Waxa kale oo aad la xiriiri kartaa xafiiska GGD (Adeegga Caafimaadka Dawladda Hoose).	Tag bogga <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> si aad u hesho faahfaahinta cidda lala xiriirayo xafiiska GGD ee kuugu dhow.
Ma u baahan tahay kaalmo dibadda ah? Wasaaradda Arrimaha Dibadda waxay caawisaa dhibannayaasha Nederlandd ee guurka qasabka ah iyo dayacaadda ee doonaya inay ku noqdaan Nederland	La xidhiidh safaaradda Nederland ee dalka aad joogto ama Xarunta Xidhiidhka ee 24ka saac/7da beri ee Wasaaradda Arrimaha Dibadda +31 247 247 247, WhatsApp via +316 8238 7796, Twitter @247BZ iyo Arrimaha Dibadda iyo Kastamka Reisapp (travel app).
Dibedaha ma lagaaga soo tagay? Ma lagugu qasbay in aad dibadda ku guursato? Mise qof kale ayaad ka baqaysaa? La xiriir xarunta <i>Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating</i> [LKHA - Xarunta Guurka Qasabka ah iyo Ka Tagitaanka ee Nederlan].	<a href="http://www.huwelijksdwangenachterlating.nl">www.huwelijksdwangenachterlating.nl</a> Talafoon: +31 (0)70 34 54 319
Xafiiska IND waxaad ka codsan kartaa oggolaanshaha sharciga deganaanshaha. Codsigan macnihiisu waxa weeye in aad rabto sharci deganaansho oo adiga kuu ogolaanaya inaad ku sii noolaato dalka Nederland. Xafiiska IND wuxuu kuu sheegi kara waxyaalo badan oo ku saabsan sharciga deganaanshaha.	<a href="http://www.ind.nl">www.ind.nl</a> Talafoonka: 088 043 04 30 markaad dibadda joogto soo wac lambarkan +31 88 043 04 30. Kula soo xiriir warqad ama iimeyl: <i>Algemene vragen Immigratie- en Naturalisatiedienst</i> , Postbus 17, 9560 AA Ter Apel
Hay'adda taageerada ee <i>Het Juridisch Loket</i> waxay adiga kaa caawin kartaa helid qareen ama looyar kuu dhow.	<a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a> Talafoonka: 0900-8020.
Hay'adda <i>Sterk Huis</i> waxay bixisaa caawino marka aad la tacaaleysid gacan-ka-hadalka guriga iyo marka aad u baahan tahay gabood ama baro ku-meel-gaar ah (shelter).	<a href="http://www.sterkhuis.nl">www.sterkhuis.nl</a> Waxa kale oo ay bixiyaan qeyb ah la-sheekeysii (chat) xagga barta internetka. Waxaad wici kartaa xafiiska <i>Sterk Huis</i> at 013 543 30 73. Adigu ma u baahan tahay caawimo ama meel aad seexato isla imika? Wac lambarka 013 751 11 11

Eva iyo Zahir waxay bixiyaan hoyga ku-meel-gaarka ah (shelter), ilaalin iyo la-talin ay siiyaan hablaha iyo dumarka da'da yar ee da'doodu u-dhaxeeyso 14 illaa 23, ka-bacdi marka lagula dhaqmo gacan-ka-hadalka ku-saleysan sharaf-ilaalinta iyo guur qasab ah.	Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Eva: <a href="http://www.kompaanendebocht.nl">www.kompaanendebocht.nl</a> Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Zahir: <a href="http://www.fier.nl/voor-professionals/zahir">www.fier.nl/voor-professionals/zahir</a>
Ma kugu dhacay wax ka soo horjeeda doonistaada? Miyaa wax lagugu qasbayaa mise waa lagugu cadaadinayaa? Sheekadaada (si qarsoodi ah) baad u wadaagi kartaa adigoo isticmaalaya <i>Chat met Fier</i> . Shaqaalahoodu way ku dhegaysanayaan, waxay bixiyaan macluumaad, oo waxay kaa caawiyaan waxyaalaha la taaban karo haddii ay taasi tahay waxa aad rabto.	Kala-sheekeyso xaggan <a href="http://www.fier.nl/chat">www.fier.nl/chat</a> . Waxaad wici kartaa Fier! Lambarka 088 – 20 80 000
Wali maadan gaarin 25 jir miyaa? Markaas waxaad la xiriiri kartaa ururka <i>Sense</i> haddii aad qabto su'aalo ku saabsan ka hortagga uurka, galmada, cudurrada xubnaha taranka, ilmo iska soo rididda, iyo gudniinka hablaha.	Tag barta internetka ee <a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> Waxaad soo diri kartaa iimayl, sheekeys, ama booqo inta lagu jiro saacadda la tashiga ee <i>Sense</i> . Waxaad ka wici kartaa iyaga (si qarsoodi ah) lambarka 0900-402 402 0. Wicitaanadu waa bilaash.
Dhibaatooyin ma kala kulmaan korinta ilmahaaga? Mise ma jiraan dhibaatooyin kale oo qoys?	Dhammaan su'aalahaaga, waxaad la xiriiri kartaa: o Mid ka mid ah shaqaalaha gargaarka ee ka hawlgala agagaarkaaga. Iyaga waxaad ka heli kartaa Google adiga oo raadinaya "wijkteam + magaca xaafaddaada + magaca magaalada / tuulada) o Hay'adda <i>Centrum voor Jeugd en Gezin</i> . Tag barta internetka <a href="http://www.centrumvoorjeugdengezin.nl">www.centrumvoorjeugdengezin.nl</a> . o Hay'adda <i>Opvoedpoli</i> : <a href="http://www.opvoedpoli.nl">www.opvoedpoli.nl</a> . o
Wali ma tahay qof aan qaan gaarin? Waxaad wici kartaa Kindertelefoonka si aad ugala hadasho wax kasta. Kala hadal <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a> ama wac 0800-0432.	Chat via <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a> ama wac lambarka 0800-0432.
Ururka <i>Femmes for Freedom</i> waxaa ka go'an joojinta guurka qasabka ah, guurka carruurta, ka tegista qasabka ah, haweenka qarsoon, iyo afduubka guurka ee gabdhaha iyo haweenka ku nool dalka Netherland. Ururku wuxuu bixiyaa caawimo iyo talo.	<a href="http://www.femmesforfreedom.com">www.femmesforfreedom.com</a> . Su'aalo ma qabtaa ama ma u baahan tahay caawimo? Wac lambarka 070-362 65 06 ama iimayl u soo dir <a href="mailto:info@femmesforfreedom.com">info@femmesforfreedom.com</a> .
Ururka UAF wuxuu taageeraa qaxootiga raba inay wax bartaan ama shaqeeyaan.	<a href="http://www.uaf.nl">www.uaf.nl</a> .



