

KA ILAALI NAFTAADA RABSHADAHA

Waxa aad shakhsiyan sameyn karto

SOMALISCH



MOVISIE is the Netherlands centre for social development. Five themes are central in our work: Social cohesion, Volunteer effort, Domestic and sexual violence, Vulnerable groups, and informal care.

Colophon

This brochure is a co-production of MOVISIE and the Shakti Foundation in Eindhoven, and was financed by the Ministries of Justice and Health in the Netherlands.

Text: Gaby Wertenbroek en Marianne Cense

Graphic design: Avant la lettre, Utrecht

Fourth edition

This brochure is available free of charge (only postage and packing payable) in Arabic, Chinese, English, Farsi, French, Dutch, Polish, Somali, Spanish and Turkish. Please order your copies via www.movisie.nl.

Texts from this publication may be reproduced, subject to proper acknowledgement of the source:

© MOVISIE, Netherlands centre for social development

April 2009

KA ILAALI NAFTAADA RABSHADAHA

Rabshaduhu waxay ka dhici karaan meel kasta. Guriga, shaqada ama meelaha dadweynuhu isugu yimaado. Rabshaduhu waxay ka dhex dhici karaan dhammaan dhaqamada. Dumarka, ragga iyo carruurta ayay dhammaan u saameyn karaan, dhibbane ahaan ama goobjooge ahaan. Nooca ugu caansan waa rabshada gudaha, rabshadaha gurigaaga ka dhex jira. Waxay ka dhex dhacaan dhammaan heerarka bulshada, waxayna ku dhacaan dadka da'kasta oo ay yihiin, xirfadlayaasha iyo kooxaha dakhliga, magaalooyinka waaweyn iyo tuulooyinka intaba. Rabshaduhu ma aha wax ay tahay in aad u dulqaadato ama u aqbasho sidii wax caadi ah. Waxaad qaadi kartaa tallaabooyin aad ku joojineyso. Xattaa haddii aad daremeyso in aad tahay ku-tiirsane, tusaale ahaan adigoo aan laheyn dakhli kuu gaar ah, ama aadan laheyd ogolaanshaha degaanshaha Buuggan warbixinta ayaa kuu sheegi doono waxa aad ka sameyn karto rabshadaha.

YAA LOOGU TALO GALAY?

Buuggan warbixinta waxaa loogu talo galay dumarka, gaar ahaan kuwa soo-galootiga madowga ah iyo du-

marka qaxootiga ah. Akhri sida aad naftaada uga ilaalin karto rabshadaha.

WAA MAXAY RABSHADUHU?

Waxaa jira noocyo badan oo rabshado ah.

Rabshado xagga jirka ah, sida in wax lagu dhufto, lagu haraatiyo ama lagu dharbaaxo, in saliid ama biyo kulul lagu gushubo ama jaranjarada lagaa tuuro.

Rabshado xagga galmada ah, sida in wasmo lagu qasbo, lagu kufsado, lagu gudo, ama lagaa soo rido uur yar oo gabar ah ama lagu qasbo in aad fiirsato dad isku galmoonayo.

Rabshado xagga maskaxda ah: in lagu hanjabo, lagu dhaarto, lagu diido lacag ama manfac kale oo aad adigu leedahay, lagu diido in aad telefoonka isticmaasho, in lagaala wareego baasaboorkaaga ama sharcigaaga deganaanshaha. In lagu qafaasho, in lagu xiro ama aan lagu ogolaan in aad ka qaybqaadato howlaha ama lagu diido in aad la xiriirto dibadda. In lagu cagajugleeyo iyadoo la isticmaalayo rabshad lidi kugu ah adiga ama carruurtaada, in la jijebiyo hantidaada gaarka ah, hanjabaad la xiriirto in la is dilo. Waxaa kale oo ku jiro midab takoor xagga jinsiya-



dda ah iyo waxyaalo kale sida caay aan macquul aheyn (“waad ureysaa”, “Tuug ayaad tahay”).

Seddaxdan nooc ee rabshadaha ah waxay badanaa dhacaan iyadoo wada socdo. Dhammaan noocyada rabshadaha waxay noqon karaan halis waxayna caqabado u keeni karaan dhibanaha.

YAA SAMEEYO RABSHADAH?

Kiisaska rabshadaha intooda badan, ragga ayaa ah kuwa dembiya sameeyo dumarka iyo carruurtuna waa dhibanayaasha. Laakiin dumarku waxay noqon karaan dembiilayaal, xattaa, ragguna waxay noqon karaan dhibbanaha. Cilmi-baaris ayaa muujineyso in dhibbanaha rabshadu uu u yaqaan dembiilaha si uun. Wuxuu noqon karayaa saaxiib, xubn qoyska ka mid ah (ninka, aabaha, sodoh), macriifo, deris ama boss’ka. Ha u ogolaan in xaqiiqadu kaa joojiso in aad kaalmo waydiisato ama aad dacweyso qofkaas, waxba ma aha si kasta oo ay arintaasi kuugu muuqato in ay u adag tahay.

NACEYBKA

Waxaa jira naceybyo badan oo ku saabsan rabshadaha lidka ku ah dumarka. Naceybyadani waxay saameyn ku yeelan karaan sida ay dumarku u dareemaan rab-

ashadda ay la kulmaan iyo sida ay wax u dareemayaan. Naceybyada ugu caansan:

”Dumarka ayaa waydiisto.”

Ma jiro qof waydiisanayo in si qaldan loola dhaqmo ama la kufsado. Waxaa jiro demiyo xun oo dhaco iyadoo aan ku xirneyn sida ay dumarku u labistaan, sida ay u muuqdaan, da’doodu inta ay tahay iyo halka ay aadaan. **”Ragga ayaa sameeyo rabshadaha xagga galmada maxa yeelay ma koontarooli karaan rabitaanadooda galmada.”**

Raggu dhammaan way koontarooli karaan rabitaanadooda galmada haddii ay doonayaan. Ma jiro rabitaan nooc kasta oo uu yahay oo u ogolaanayo qof in uu ku xadgudbo xaquuqda qof kale. Rabshadaha noocan ah waxaa dhiirigeliyo rabitaanka koontaroolka, ka awood roonaan, waxyeleyn iyo cago jugleyn loo geysto dhibbanaha, ee ma aha rabitaan galmo.

”Waa macquul in ninku rabsho isticmaalo si uu u koontaroolo qoyskiisa, una muujiyo qofka hogaamiyaha ah una dhaqan geliyo awooddiisa.”

Ninku waa xubin qoyska ka mida ah. Isticmaalidda rabshada sabab kastaba ha ahaatee nooc kasta oo ay tahayba lama aqbali karo. Ismariwaaga waa in lagu dhameeyo wada hadal, ee ma aha in lagu dhameeyo rabshado.



“Qoys kasta dhibaatiisa u gaarka ah ayuu leeyahay, tani waa wax ii qoran, Allah ayaa sidaa doonayo, quraanka ayay ku qoran tahay.”

Rabshaduhu wax shaqo ah kuma laha qoyska aad ka dhalatay ama qaddarta. Ma jiraan wax quraanka ku qoran oo sheegayo in Allah doonayo in ragga ama dumarka ay noqdaan dhibbanaha rabshada. Dhab ahaantii, quraanku wuxuu sheegayaa in ay tahay in dumarka loo daryeelo sida quraaradda oo kale.

“Haddii aad raacdo qof aad ku qasban tahay in aad la galmooto.”

Qasab kuguma aha in aad la galmooto qofkii aad is raacdaan, ama marka qofku kaa bixiyo qamro ama cunto. Qasabna ma aha sidoo kale in aad la galmooto qof aad gurigaaga ku casuuntay. In qof lagu qasbo galmada waa mid aan la aqbali karin. Ku qasbidda qof kale galmo waxay ka soo horjeedaa sharciga.

CAWAAQIBYADA

U adkeysiga rabshadu waa arin xanuun badan oo bahdil ah. Dhibbanayaash waxay badanaa la kulmaan dareen iyo dhibaato kala duwan. Qofkasta si gaar ah ayuu uga jawaabaa.

• Sheekooyinka guud dartood, dumar badan ayaa u heysta in ay yihiin dembiilayaasha rabshada intii uu noqon lahaa dembi sameeyaha. “Haddii ay sidaa yeeli laheyd... sidaan ma dhacdeen.” Laakiin ma jiro qof xaq u leh in uu dhibaateeyo ama si xun ula dhaqmo qof kale. Dembi sameeyaha ayaa ah dembiile.

• Dumarka qaarkood waxaa ceeb la ah in ay rabsho ku dhacdo

• Dumar badan ayaa aad uga baqa in ay dibadda aadaan, iyagoo ka baqayo in mar kale la garaaco, in la taabto ama iyagoo ragga ka baqayo guud ahaan.

• Waxaa kale oo aad si daran ugu xanaaqi kartaa, dembi sameeyaha ama dadka kale ee aan ku nabad gelin.

• Waxaa kugu dhici kara argagax iyo dhibaato xagga hurdada ah, in aad cuntada cuni kari waydo oo aad xanuun dareento ama uskag.

SIDEE BAAD ISAGA ILAALIN KARTAA RABSHADAH?

Rabshaduhu waxay badanaa leeyihiin saameyn weyn. Way adag tahay in aad xalliso dhibaataada kaligaa. Waxaa dhici karta in aad ka baqdo cawaaqibka ka imaan karo haddii aad kala hadasho qof kale dhibaataada. Ama waxaa dhici karta in aad ka xishooto ama

dembiilenimo dareento. Haddii aad dareento in aadan u adkeysan karin, waxaa wanaagsanaan laheyd in aad kala hadasho qof kale wixii dhacay iyo dhibaataada ku heysato. Kala hadal qof aad aaminsan tahay kuna fahmayo. Saaxiib, tusaale ahaan, ama xubin qoyskaaga ka mid ah ama jaaliyaddaada, oo aad ogtahay in uu yahay qof dhegeysto dhibaatooyinka dadka kale. Waxaa kale oo aad wici kartaa la taliye xirfad leh oo ku caawin karo. Ka hadalka dhibaataada ayaaba ah wax aad ku nafiseyso, kaana caawineyso in aad ogaato waxa aad ka qaban karto xaaladda. Waxaa jiro dumar fara badan oo la kulmo rabshadaha. Waxaa jiro la taliyayaal xirfad leh oo caawiyo dumarka noocan ah.

Haddii aad ka baqeyso rabshad kaaga imaaneyso xubin qoyskaaga ka tirsan, ninkaaga tusaale ahaan, markaa waxaa wanaagsan in aad sameysaan qorshe degdeg ah. Haddii aadan sidaa yeeli karin, caawimaad ka raadso xirfadlayaasha wax caawiyo. Booliiska ayaa iyana ku caawin karo; waxay u joogaan badbaadintaada!

i. Taageero ka raadso caawiyayaasha xirfadda leh

Go'aan ka gaaridda wixii aad yeeli laheyd ayaa aad



muhiim u ah, laakiin sidoo kale aad ayuu u adag yahay. La hadlidda qof kale ayaa kaa caawin karta go'aansashada waxa aad dooneyswo in aad yeesho iyo waxa aad yeeli karto. Waxaa jiro dad iyo ururro ku caawin karo. Caawiyayaashan waxay kuu sharixi karaan go'amada aad kala dooran karto ee aad hey-sato. Waxay ku siin karayaan cinwaanada meelaha aad aadi karto oo aad ku badbaadeyso. Waxaad way-diisan kartaa in ay ula tacaalaan faahfaahintaada (faylka) si qarsoodi ah. Haddii aad go'aansato in aad aado caawiyayaasha xirfadda leh ama urur, waa figrad wanaagsan in aad sii kaxeysato saaxiib aad isku dhow dihiin. Lambarku wuxuu ku qoran yahay buugga tel-eefoonada. Waxaa kale oo aad la xiriiri kartaa xarunta gobolkaaga ee dhibbanayaasha rabshadaha gudaha. Waxaad aadi kartaa xarunta gabbaadka dumarka had-dii aad u baahato meel aad muddo isku qariso. Baraha internetka www.steunpunthuiselijkgeweld.nl ama www.huiselijkgeweld.nl waxaad ka heli kartaa ma-cluumaad ku saabsan ururrada bixiyo taageerada ee gobolkaaga. Xarunta Taageerada Talada Rabshadaha Gudaha waxay leeyihiin hal lambar oo waddanka ah 0900-126 2626 (0.05 senti daqiiqaddii). Haddii aad dooneyso in aad kala hadasho qof rabshadaha gudaha

adigoo isticmaalayo telefoon, waxaad la xiriiri kartaa:

- Allochtone vrouwentelefoon (qadka taageerada dumarka): telefoon. 0800-024 0027 (lambar bilaash ah, Isniin ilaa Jimce, roka subaxnimo – 2da duhurnimo iyo Isniin, Arbaco 7-10 fiidnimo).

www.sensoor.nl/oostnederland

- Stichting Korrelatie (Ururka samafalka Isku xirka), caawimaad la xiriirto dhibaatooyinka xiriir wadaagga telefoon. 0900-1450 ama e-mail vraag@korrelatie.nl.

- Qadka gargaarka primary'ga, wixii caawimaad ah ee la xiriiro rabshada galmada kadib,

telefoon 020-613 0245

- Waxaa iyana jiro uruuro loogu talo galay dumarka soo-galootiga ah oo aad la xiriiri karto:

- Stichting Kezban, (Ururka samafalka Kezban) wuxuu kula socodsiin karayaa waxyaalaha ku saabsan rabshadaha gudaha: Postbus 198, 5000 AD, Tilburg, telefoon. 06-12 50 7996, info@st-kezban.nl.

- Stichting Shakti (Ururka samafalka Shakti) wixii la xiriiro taageero iyo tusmo: telefoon. 040-211 8740, e-mail stshakti@xs4all.nl.

Haddii ninkaaga ama saaxiibkaa uu yahay rabshoole, waa in uu ku biiraa kooxda daweynta dabiiciga ah si

uu u helo isbedel xagga dhaqanka ah, halkaas oo uu ku baran karo sidii uu u maareyn lahaa xanaaqaasiisa. Dumarka qaar ayaa ogaaday in marka ay raggoodu ku biiraan kooxaha noocan ah, rabshadaha guriga in ay yaraadaan. Cinwaanada xarumaha daweynta dabiiciga ah iyo kooxaha iscaawinta waxaa laga helayaa Xarunta Taageerada Talada Rabshadaha Gudaha (Adviespunt en Steunpunt Huislijk geweld) u adeege bulsho, xarunta dumarka, iyo dumarka qaxootiga ah, la xiriir xarumaha qaxootiga xattaa.

2. Sameyso qorshahaaga xaaladda degdegga ah

Qorshaha xaaladda degdegga ah ayaa kuu fududeyn karo in aad ka fakato deegaan ay rabsho ka jirto. Tani waxay hubineysaa in aad si wanagsan u daryeeli karto nafsaddaada marka aad joogto meel ka baxsan deegaanka aad taqaan.

Heerarka qorshaha xaaladda degdegga ah.

I. Sameyso saaxiibo iyo caawiyayaal kugu xeeran kuwaas ku siin karayo taageero xagga maaliyadda, dareenka iyo mid ficil ah marka aad guriga ka tagto. Kooxaha iscaawinta kala duwan iyomachadlyada ayaa

hayo macluumaad ku saabsan xarumaha gabbaadka.

2. U diyaari naftaada iyo carruurtaada xarun gabbaad oo uusan dambi sameeyuhu garaneyn. Haddii marka ugu horeyso aysan arintaasi kuu sahlaneyn in aad aaddo hal cinwaan, diyaarso xarumaha gabbaadka oo kal aduwan.

3. Ka buuxso boorso dharka iyo waxyaalaha kale ee aad degdeg ugu baahan karto lacalla haddey xaaladdu aad u xumaato oo aad u baahato in aad degdeg guriga uga baxdo. Waqtiga noocaas ah waxaa dhici karto in aadan heli waqti aad xatta dharka ugu xirto adiga iyo carruurtaad si wanagsan. Geli boorsada meel qarsoon oo ku haboon laakiin ah meel sahal looga heli karo guriga dhexdiisa.

4. Ururso dokumeentiga muhiimka ah ee aad is leedahay waad u baahan doontaa, sida baasaboorkaaga, shahaadada nikaaxa, shahaadooyinka dhalashada ee carruurta, sharcigaaga deganaanshaha, kaararka bangiga, waraaqaha bangiga, dibloomooyinka iyo liiska teleoonada iyo cinwaanada muhiimka ah. Ku xafid meelah si sahlan loo heli karo oo aad degdeg uga soo dhufsan karto haddii aad u baahato in aad degdeg u baxdo. Ama ku xafid meel amni leh oo guriga ka baxsan halkaas oo aad ka qaadan karto mar allaale



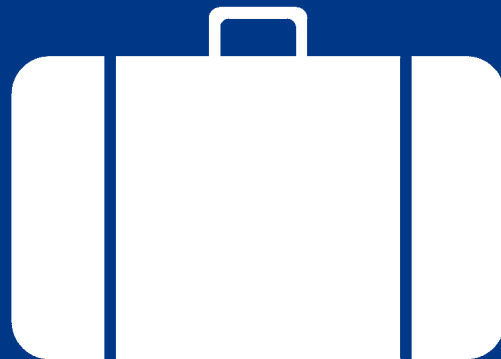
marka aad baxdo.

5. Sidaas oo kale yeel waxyaalaha muhiimka ah ee aad heysato.

6. Ku qor buugga xusuus qorka wax kasta oo la xiriiri rabshadaha. Xafif waraaqaha, cajaladaha, warqadaha dhaqtarka, qoraalada booliiska, faahfaahinta maxkamadda iyo masawirada, waxaadna koobi ka sameysaa dhammaan dokumeentiyada muhiimka ah. Waxaa laga yaabaa in aad ugu baahato qayb ka mid ah ama dhammaan waraaqahan caddeyn rabshadaha ahaan. Ku xafid dokumeentiga meel nabdoon, ama u dhiib qof aad si wanaagsan u aaminsan tahay ama meelaha wax lagu xafido.

7. Ka hor inta aadan go'aansan in aad baxdo, kala hadal xuquuqdaada sharciga ah iyo waajibaadkaaga, gaar ahaan kuwa la xiriira carruurtaada iyo gurigaaga, caawiye xirfad leh ama garyaqaan. Waxaa kale oo aad dooran kartaa in aad la hadasho qof jaaliyaddaada dhexdeeda sumcad ku leh.

8. Marka aad tagto ka dib, sinaba ha ugu sheegin dembiilaha faahfaahinta halka aad joogto. Aad u taxadir. Markasta u sheeg saaxiib aad isku dhow dihiin halka aad u socoto iyo waqtiga aad qorsheyneyso in aad soo noqoto. Markasta samee taxadir dheeraad ah



intii suurtoagal ah. Ku xir nidaamka digniin bixinta iyo qunfullo dheeraad ah albaabada iyo daaqadaha, iibso eey waardiyo ah iyo telefoonka gacanta oo ku tusayo qofka ku soo wacayo.

9. Isticmaal sharciga iyo xeerarka ku ilaalinlayo. Haddii loo baahdo, raadso amar joojin ah ama rabshada u tebi booliiska. Haddii kiiska maxkamadda loo diro, codso qareen kaa taageero dhammaan dhegeysiyada. Indha indhee arin kasta oo shariciga la xiriirto ee suurtagalka ah si looga dhaadhiciyo dembiilaha mas'uuliyaddiisa dhaqankiisa adigana aad isku ilaalsid. Ha ogolaan in lagu cabsi geliyo.

IO. Haddii aadan ku hadlin afka Dutch'ka, ama aadan si wanaagsan u aqoon, taageero ka raadso ururada afkaaga ku hadlo ama halkii laga heli karo adeegyada tarjumaadda iyadoo bilaash ah. Ama qaado lambarka xarunta tarjumaadda nawaaxigaga, ama soo kaxeeyso qof aad si buuxdo u aaminsan tahay kuuna tarjumi karo.

3. Wac booliiska

Haddii aad u baahan tahay caawimaad degdeg ah ka wac booliiska halkan: **Wac 112**.

Booliisku waxay u jooaan in ay namdooneysiyaan

xaalad kasta, taasna waxaa ka mid ah kiisaska rabshadaha gudaha. Haddii ay gurigaaga yimaadaan iyadoo aad adiga ama deriskaagu wacay, waxay kala hadli doonaan dembiilaha dhaqankiisa waxayna kala hadlayaan waxa xiga eela sameynayo. Xaaladaha qaarkood, qofkii ku hanjabo rabsho waxaa lagu soo rogi doonaa amar ku meelgaar ah oo xanibaad ah. Arintan macnaheedu waxaa weeye inisaga/iyada uuna guriga soo geli karin waqti gaaban. Lacalla haddey rabshadu halis tahay booliisku wuu ku dacweyn karaa, iyadoo labada kiisba dembiilaha maxkamadda lala tiigsan doono. Haddii aad la kulantay rabsho, waxaad xattaa booliiska aadi kartaa mar dambe. Way ku dhegeysan doonaan kuuna sharixi doonaan waxay kuu qaban karaan. Waxaad keeni kartaa dacwad haddii aad sidaa dooneyso, ama waxaad u sheegi kartaa oo kali sheekadaada. Haddii aad go'aansato in dacwad sameyso, waxay ku waydiin doonaan caddeyn, waxay ku waydiin doonaan in ay arkaan wixii nabarro ah, waxayna qoraal ka qaadayaan dhaqtarkaagaadain ama qofkii kale ee arkay ama maqlay wixii dhacay. Dumar ahaan, waxaad xaq u leedahay in aad hesho sharciga deganaanshaha oo kuu gaar ah marka lagu furo waayo ninkaaga ayaa si xun kuula dhaqmay. Kama guureysid Netherlands.

LAMBARRADA TELEFOONADA

- Xarunta Taageerada Talada Rabshadaha Gudaha waxay leeyihiin hal lambar oo waddanka ah **0800 2000** (0.05 senti daqiiqaddii).
- Waxaa kale oo aad ka tixraaci kartaa buugga telefoonada www.vooreneveiligthuis.nl wixii la xiriiro adeegyada bulshada iyo taageerada kale ee gobolkaaga.
- Allochtone vrouwentelefoon (Qadka caaw-imaadda dumarka): Telefoon. **0800-024 0027** (lambar bilaash ah, Isniin ilaa Jimce, roka sub-axnimo – 2da duhurnimo iyo Isniin, Arbaco 7-10 fiidnimo). www.sensoor.nl/oostnederland
- Stichting Korrelatie (gacansiin telefoon ahaan ah): Telefoon. **0900-1450**, e-mail vraag@korrelatie.nl
- Stichting Kezban (macluumaad ku saabsan rabshadaha gudaha): Telefoon. **06-12 50 7996**, e-mail info@stkezban.nl.
- Dutch Stichting Shakti (talo iyo tusaalee): Telefoon. **040-211 8740**, e-mail stshakti@xs4all.nl.





SHAKTI



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

