NO MORE
DOMESTIC VIOLENCE

Rabshada Guriga

Macluumaad, gargaar iyo adeegyada Islington gudaheeda.

Haddii aad qabto rabshad guri, dulqaad ha la aamusnaan.

Wixii macluumaad, taageero ama abbaad degdeg ah wac:

Khadka Gargaarka Rabshada Guriga ee Qaranka: Telefon bilaasha
0808 2000 247

U adeegso hagaha si ammaan ah – ka fekir halkaad ku kaydin lahayd buug-yarahan, ama qof kale oo kuu haya, iyo sidaad ammaan u heli lahayd markaad akhriyeyso

Xaaladda degdega markasta wac 999.

Miyaad ka baqaysaa qof aad taqaan ama kula nool.

Waxa laga yaabaa inuu kugu xadgudbay lamaanahaagu hal mar, ama aad xadgudub ku noolayd sannaddo. Waxa laga yaabaa inuu jiro qof agtaada ku nool, kula shaqeeya ama aad taqaan oo qaba rabshad guri.

Hagahani wuxu bixinayaa macluumaadka arrimo laga yaabo inay ku khuseeyaan. Badi dadka dhibbani waa dumar, laakiin hagahani wuxu kuu leeyahay waxtar ama nin ahow ama naag haddii aad qabta rabshada guriga. Qof kasta wuxuu leeyahay xuquuq siman sharciga hoostiisa.

Inta badan dhaqanka la xidhiidha rabshada gurigu waa denbi qofka geysatayna wuxu mutaysan karaa ciqaab denbiile iyo xukun xadhig ah.

Laakiin rabashada gurigu keliya ma aha rabshada gacan ka-hadalka. Waxay ku timaad noocyo iyo wejiyo badan laakiin markasta waxay kugu reebta inaad ku noolaato cabsi.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraada iyo gargaar ururada ku taxan hagahan ee bogga hore. Ama waxaad ka heli kartaa macluumaad faahfaahsan bogga Council-ka Islington –

www.islington.gov.uk/domesticviolence

Talo iyo macluumaad wac:

Solace Women's Aid:
020 8269 2121

Taageerada Dhibanaha Islington:
020 7700 6014

Kooxda Dumarka Ku-hadla Turkiga IMECE:
020 7354 1359

Gargaarka Dumarka Ameerikada Laatiinka:
020 7275 0321

Cutubka Badbaadada Bulshada Islington:
020 7421 0385

Khadka Talada Ragga iyo waraysiga (MALE):
0808 801 0327

Broken Rainbow (makhaaniida rag iyo dumar iyo lab-dhidiga):
0845 260 4460

Xaaladda degdega wac:
999

Wixii hagitaan dheeraad ah iyo inaad eegto tusaha adeegyada qaranka iyo maxaliga tag:

www.islington.gov.uk/domesticviolence

sip Safer Islington Partnership
METROPOLITAN POLICE Working together for a safer London
LFB LONDON FIRE BRIGADE making London a safer city
Islington NHS Primary Care Trust
ISLINGTON

Xusuuso: Kelidaa ma tihid. Gargaar baa jira.

Rabshada Guriga

Xadgudubka Galmada
Kufsiga, af-xumada cayda telefonka, jujuub u gelitaanka siilka ama futada, qasab ku daawashada dhaqan wasmo, ula-hadalka si yasid ah iwm.

Xadgudubka Dhaqaalaha
Ku-jiritaanka lacag la'aan, ka-mas'uul ahaanta kharashka, qasab u-bixinta biilasha, mushaharka, dheefta ama lacagta hawlgabka oo lagaala wareego,

Dhibaataynta
Lagu daawanayo, lagu dabasocdo, lagu kadeedayo, laguu soo dirayo fariimo telefon/waraaqo aanad rabin, lagu handidayo iwm

Xadgudubka Jidhka
Ku-dhufasho, feedh, dhirbaaxo, qaniinyo, gubis, laag iwm

Xadgudubka Niyadda
Caytanka afka iyo yasidda, hoos u dhigista dadka kale hortooda, ka fogaynta qoyska iyo asxaabta, canaan iyo wax ka sheeg joogto ah iwm

1 Aamusnaanta ka bax

Waxaad xaq u leedahay nolol xor ka ah rabshad iyo cabsi. Xusuuso...

- Kelidaa ma tihid: Baadhitaan ayaa muujinaya in dumarka tobankiiba hal ay ku jiraan xidhiidh nololeed oo rabshad leh. Waxay ku dhacdaa dhammaan da' kasta, heer kasta, jinsi kasta iyo diin kasta dumarka.
- Adigu eedda ma lihid: Lamaanahaagu/gefuhu wuxu haystaa siyaabo kale oo uu u-dhaqmi karo.
- Me beddeli kartid lamaanahaaga dabeecadiisa: Sida keliya ee uu gefuhu isu-bedeli kara waa iyaga oo rumaysta inay dhib qabaan oo raadsada gargaar.
- Waxaad ku jirtaa halis haddii aad iska dhaga-mariso rabshada: Rabshadu waa sii ba'naataa markay sii dheeraataba.
- Aamusnaanta ka bax – cidla ha ku jirin: Gargaar ka raadso qof aad aaminsantahay, ama waxaad la xidhiidhi kartaa ururada bixiya macluumaad xeeldheere iyo gargaar.
- Nolol baa jirta kadib xidhiidhka rabshada leh: Dad badan ayaa ogaada inay ku raaxaysan karaan nolol uu ka maqan yahay lamaanuhu, qaar kalena waxay abuuraan xidhiidh cusub oo jacayl leh oo aanay rumasnayn inuu suurtoobi karo markii ay la joogeen lamaanaha rabshoodlaha ah.

2 Qorshaynta ammaanka

Samaynta qorshe ammaan wuxu kaa gargaarayaa dareenkaaga inaad maamuli karto xaaladda oo wuxu ku siinayaa kalsooni inaad tallaabo ka qaadi karto ilaalinta naftaada iyo caruurtaada.

Waa kuwan tusaalooyinka qaar kaa gargaari kara samaynta qorshaha talaabada nabadgalyadaada:

- Kaydinta xusuus-qor dhacdooyinka rabshada guriga
- Ogow meesha aad si degdega uga heli karto telefonka (gacanta, deriska, ehel ama saaxiib)
- Kaydinta liistada lambarada xidhiidhka xaaladda degdega, oo ay ku jiraan ehelka, asxaabta, boolisska xaafadda
- Lacag meel ku kaydso si aad ugu raacdo bas
- Hayso furayaasha guriga oo dheeraad ah
- Hayso furayaal

Haddii aad qorshaynayso inaad tagto, isku-day in aad:

- Tagto mar aad hubto in aanu joogin gefuhu
- Kaxayso dhammaan ilmahaaga
- Qaado waraaqaha sharciga iyo dhaqaalaha, guurka iyo shahaadooyinka dhalashada, amarada maxkamadda, kaararka NHS, baasaboorada, ruqsada wadista baabuurka, buugaagta lacagta caruurta, buugaga baangiga
- Qaado waxyaabo dhawr ah oo qiimo qof ahaaneed adiga kuu leh
- U-qaad caruurta waxyaabaha ay ku ciyaaraan
- Qaado dhar idinku filan dhawr maalmood
- Qaado wixii daawo aad adiga iyo ilmahaagu u baahan tihiin.

3 Warbixinta booliiska

Booliisku waxay si adag muhimad u siiyaan rabshada guriga oo ay doorbidaan ammaankaaga.

Waxa jira tiro denbyo lagu oogi karo gefaha rabshada guriga.

Xaaladda degdega markasta wac 999 si aad codsato gargaar.

Mararka kale waxaad kala hadli kartaa saraakiil si gaar ah loo tababaray:

Cutubka Badbaadada Bulshada ee 020 7421 0326.

Xaq baad u leedahay inaad booliiska u soo sheegto rabshada oo ay taasina ka gargaarto badbaadada naftaada iyo caruurtaada.

Haddii gefaha lagu oogo denbi waxa laga yaabaa inaad maxkamad tagto. Waxa jira ururo Islington gudaheeda kaa gargaai kara haddii aad ka welwelsantahay tegista maxkamadda. Kala xidhiidh mid ka mida ururada ku qoran xagga hore ee buugyarahan wixii macluumaad dheeraad ah.

4. Ikhtiyaarada guryaha

Xeerka guryuhu wuxu qirayaa inay ka dhex dhici karaan rabshada guri xidhiidhka lamaanaha, waalidka iyo caruurta, iyo xaalado kaleba.

Ikhtiyaarada qaar ee aad heli kartaa waa:

Inaad guriga joogto ama guriga ku noqoto iyada oo lagu ilaalinayo

Ilaalitaanka sharciga – Waxaad dalban kartaa in gefaha laga saaro guriga, ama laga mamnuuco inuu ku soo farageliyo. Wixii macluumaad dheeraad xagga sharciga, *fiiri qaybta 5 – Xalka sharciga.*

Gargaarka mulkiilaha gurigaaga – haddii aad ku nooshahay 'council' ama guryo uu leeyahay urur, mulkiiluhu wuxu awoodaa inuu kaa gargaaro sidaad ammaan ugu joogi lahayd gurigaaga. Kala xidhiidh Sarkaarka Guryaha Jiidda ama Sarkaalka Gurigaaga wixii macluumaad ah.

Gabbaadka Guriga – Mashruucani wuxu bixiyaa ikhtiyaarka aad ku joogi karto gurigaaga laakiin leh talaabooyin dheeraad ah xagga ammaanka sida qufulo iyo sanduuqa waraaqaha oo dab-dhawr leh. Si aad ugu qalanto waa inay dhawaan ku soo martay rabsho guri oo ay Islington Council ay aaminaan in aad bilaa guri noqonayso haddii aad uga tagayso gurigaaga ammaan la'aan. Waa inaad noqoto kirayste ama mulkiile guri. Wixii macluumaad dheeraada la xidhiidh 020 7527 2000 Xarunta Gargaarka Guryaha Islington.

Tegista Gabbaadka Dumarka

Gabboodku waa guryo badbaado oo siiya dumarku iyo caruurta ka baxsanaya rabshada guryaha meel ay ku noolaadaan oo ku-meelgaadha. Badi gabboodyadaasi waxay ogolaadaan wiilasha da'da 12 ilaa 14. Cinwaanada gabboodyadu waa qarsoodi si loo ilaaliyo dumarka ku nool meeshaas.

La xidhiidh khadka gargaarka ee 24-saac ee Rabshada Guryaha ee Qaranka – 0808 2000 247

Sheegashada guri la'aanta

Council-ku wuxu leeyahay waajib sharci ah inuu ku siiyo meel ku-meelgaadha oo aad ku noolaato inta ay samaynaayaan qiimayn. Xeerka guryuhu wuxu sheegayaa in: 'Macquul ma aha inuu qof ku sii noolaadaan meel haddii ay suurtagal tahay inay u horseedayso rabshad guri ama rabshad.' Rabshad macnaheedu waa rabshad ama handidaad rabshad oo ka imanaysa qof kale oo laga yaabo inuu gaysto.

La xidhiidh:
Islington Housing Aid Centre,
38 Devonia Road, London N1 8UY
Tel: 020 7527 2000

Si ku-meelgaadha ula jog saaxiib ama qof ehel ah

In ay tani tahay ikhtiyaar habboon waxay qayb ahaan ku xidhan tahay:

- Heerka taageerada niyadda iyo camaliga ee saaxiibka ama ehelku ku siin karo
- In qoysku saari karaan culays dheeraad ah si aad ugu sii jirto xidhiidhkan oo "aad ka shaqaysiisaan"
- Inuu ama aanu lamaankaagu/gefuhu aqoon cinwaankaaga oo laga yaabo inuu kugu dabajiro, handido adiga ama dadka aad la joogto.

Si gaar u-kiraysashada ama u-iibsashada guri

Haddii aad go'aansato inaad gaar u-kiraysato, waxaad u qalantaa dheefta guryaha. Xarunta Gargaarka Guryaha ee Islington ayaa kaa siin doonta talo heshiisyada kirada iyo macluumaadka meelaha aad ka dayi karto.

Hase ahaatee, nidaamka raadinta guri cusub wuxu qaataa wakhti, markaas meel ku-meelgaadha ayaad u baahan tahay inta ka horraysa.

5 Xalka Sharciga ah

Tegista maxkamadu waa cabsi laakiin xusuuso inaad xaq u leedahay inaad ku noolaato bilaa cabsi rabshadeed. Maxkamadu waxay ilaalin kartaa xuquuqdaada.

Amar diidmo

Amarka diidmadu wuxu ku jiraa Qaybta IV ee Xeerka Qoyska waxana loogu talogalay ilaalinta ammaankaaga. Waa inaad hesho qareen kaa caawiya isudiyaarinta maxkamada (macluumaadka qareenada la xidhiidh wakaaladaha gargaarka ee xagga danbe ku yaal) ama waa inaad diyaarsato codsigaaga adigu (fiiri Amar diidmo DIY ee bogga labaad). Waxa jira laba amar diidmo oo ku ilaalin kara. Waxay yihiin:

Amar fara-xumayn la'aan:
Amarkan waxa looga jeedaa ka ilaalinta gefaha inuu adeegsado ama kugu handido rabshad adiga ama ilmahaaga, ama kuu hanjabo, dhibaateeyo ama waxyeeleeyo. Waxa kale oo ay kaa ilaalin kartaa in aanu u soo jirsan karin masaafad gurigaaga. Ujeedada amarkani waa ilaalinta caafimaadka, amaanka iyo wanaaga dhibanaha iyo caruurtiisa.

Amarka ku noolaanshaha:
Amarkani wuxu guriga ka eryaya gefaha, xataa haddii ay kiradu idinka dhaxaysay. Waxa kale oo uu ka ilaalinayaa gefaha inaanu gurigaaga u soo jirsan ilaa 200 yaardi ama dugsiga ilmahaaga.

Amaradaasi waxay yeelan 'awood xadhig' oo ku xidhan. Taas macnaheedu waa haddii gefuhu uu jabiyo amarka in la xidhi karo ama jeel la dhigi karo.

Waxa suurtagal ah in la helo amarka diidmada "ogeysiis la'aan'. Taas macnaheedu waa gefaha looma sii sheegayo dacawadda maxkamada. Badi waxa kuwaas loo adeegsada xaalada degdega.

Mararka qaarkood gefuhu wuxu ogolaadaa inuu maxkamada siiyo 'qawl' inaanu dib kuu werarin. Qawlku wuu ka ilaalin yar yahay amarka diimada oo qasab ma aha inaad oholaato.

Amarka diidmada ee DYI:
Haddii awoodi kari weydo qareen oo aanad u qalmin maalgelinta kharshka, adiga ayaa dalban kara amarka diidmada. Si ay kaaga gargaaraan arrintaas, Xuquuqda Dumarku waxay soo saareen 'Buugyare ah Sameeyee Adigu' oo sharxaya sida loo buuxiyo foomka oo toos maxkamada looga dalbado.

Kala xidhiidh Xuquuqda Dumarka: 020 7251 6577.

Ilaalinta laga helo Xeerka Dhibaataynta ee 1997

Xeerkan wuxuu gaar ahaan waxtar yahay haddii uu lamaanahaaga hadda ama kii hore ku "dabaguro" ama "dhibaateeyo". Waa inaad u sheegto qareenkaaga ama lataliyaha sharciga dhibaatooyinkaa s oo ay kaa gargaari doonaan go'aankaas ka qaadan lahayd jidka fiican ee waxqabad.

6 Lacagta

Badi dadka ka badbaadaa waxay ka welwelaan dhibta lacagta ee la socota jarista xidhiidhka, gaar ahaan haddii ay dhaqaale ahaan ugu tiirsanaayeen lamaanahooda. Ha ogolaan inay taasi kaa joojiso inaad raadsato gargaar. Haddii aanad shaqayn ama dakhligaagu yar yahay, waxa jira dheef aad u qalmi karto, oo ay ka mid yihiin:

- Taageerada Dakhliga
- Dheefta Ilmaha
- Dheefta Guryaha
- Deynta Wakhtiga Shidada
- Deeqda Daryeelka Bulshada
- Qaanta Cashuurta Ilmaha
- Shaq-raadiyaha
- Dheefta Cashuurta Council-ka
- Deynta Miisaaniyadda

Wixii macluumaad dheeraada ee dheefta la xidhiidh:

Xafiiska La-talinta Muwaadinka ee www.citizensadvice.org.uk

Ama booqo bogga internetka ee Waaxda Shaqada iyo hawgabka **www.dfwp.gov.uk.**

7 Carruurta

Waa muhiim in la xasuusto in ilmaha ay saamayso u-joogista rabshada gurigu oo uu u baahan yihiin taageero uu kaga kabto waxa ka dhacay guriga. Marmar caruurta laftigooda ayey gaadhaa waxyeelo ama xadgudub. Waxa jira Islington ururo ka gargaara ilmaha saamaynta rabshada guriga.

Macmuumaadka adeegyada ilmaha ee Islington la xidhiidh ururada xaashidan ku taxan midkood ama tag:

www.islington.gov.uk/childrensdirectory

Gefayaashu badi waxay ku hanjabaan inay ilmaha qaadan doonaan haddii aad cid wargeliso rabshada guriga. Taasi lagama yaabo inay dhacdo. Adeegyada Ilmuhu waxay qirsan yihiin in sida ugu fiican ee ilmahaaga looga ilaalin karaa waxyeelada ay tahay in la taageero waalidka ama daryeelaha aan ku gefayn si uu u sameeyo waxa u fiican ilmaha.

Haddii aad ka welwelsantahay daryeelka ilmahaaga waxaad la xidhiidhi kartaa:

Kooxda Qiimaynta Adeegyada Ilmaha ee Islington
020 7527 7400

Ama tag xafiiskooda -

292 Essex Road, London, N1 3AZ

Haddii aad ka fekirayso inaad ka baxdo xidhiidhkan ba'an isku-day inaad wadato ilmahaaga *(eeg Qaybta 2 – Qorshaynta ammaanka)*.

Haddii aad ka baxday oo aad ka welwelsantahay inuu lamaanahaagu qaato ilmahaaga, waxa jira talaabooyin aad qaadi karto. Markasta ku kaydi dhokomentiyada ilmaha (sida shahaado dhalasho, baasaboor iwm.) iyo amaka maxkamada meel ammaan ah. Haddii aan u ilmahaagu lahayn baasaboor, la xidhiidh xafiiska baasaboorka oo dhig diidmo inuu ilmahaagu u baxo dibed oglaansho la'aan. Talo dheeraada waxaad ka heli kartaa qareenkaaga, lataliyaha sharciga ama Gargaarka Dumarka.

Waxa laga yaabaa inaad ka welwelsho xidhiidhka ilmaha markaad kalka tagtaan lamaanahaaga rabshoodlaha ah. Haddii uu lamaanahaagu rabo inuu la xidhiidho ilmaha, waa inaad raadsato talo sida ugu dhakhso badan.

Maxkamaduhu waxay tixgeliyaan saamaynta rabashada guriga marka ka shaqaynayaan dacwadaha caruurtu ku jirto. Taasi waa inay ka ilaaliso bedbaadaha iyo ilmaha inay mutaystaan rabshad dheeraad ah.

Waxa jira dhawr xaaladood iyo amar maxkamadeed oo sharcigu daboolo:

- **Xilka Waalidka –** dhammaan hooya waa leeyihiin tan. Dhammaan aabaha runta ah ee qaba hooyadu waa leeyahay iyo aabaha ku qoran shahaado dhalasho ilmo dhashay kadib 2003 wuxu leeyahay xil waalidnimo oo la siman kan hooyada.
- **Amarada la-noolaanshaha –** kuwani waxay qeexaan cid uu ilmuhu la noolaanayo
- **Amarka xidhiidhka –** kuwani waxay ku xidhaan xidhiidhka waalidka aan la noolayn iyo dadka kale ee muhiimka (sida awoowaha ama walaalaha), iyo ilmaha. Hooyadu waxay maxkamada ka codsan kartaa in xidhiidh kasta la kormeero.
- **Amarada xidhiidhka la kormeero –** sida kor ku qoran, kuwani waxay qeexayaan in xidhiidhka la kormeero.
- **Amarada talaabooyinka mamnuuca –** oo mamnuucaya kuwa ku magacaaban foomka amarka inay qaadaan talaabooyinka qaar, sida u-qaadista dalka dibadiisa ama la soo xidhiidhka ilmaha kormeer la'aan.

8 Arrimaha kala-duwanaanshaha

Rabshada gurigu cid kastaa waa ku dhacdaa.

Wakaaladaha ku taxan xagga danbe ee xaashidan waxay taageeri karaan dhammaan dadka oon loo eegin jinsiyad, jinsi, da' ama laxaad la'aan. Laakiin waxa jira ururo badan London gudaheeda iyo Britain oo dhan oo siiya taageero kooxo gaar ah.

Sheegaha adeegyadaasa ayaa laga heli

www.islington.gov.uk/domesticviolence

Ama ka wac lambarada ku yaal xagga hore wixii macluumaad dheeraada

Haddii aad naag **Madow ama dadka laga badan yahay** waxa laga yaabaa inaad doorbido inaad la xidhiidho urur ku shaqeeya arrimha dhaqankaas gaarka ama ku bixiya adeega afkaaga. Waxa dheer inaad ka welwelsantahay **xaaladda imigrayshanka** iyo siday u saamaynayso haddii aad ka baxdo xidhiidhkan ba'an. Waa inaad markasta talo ka raadsataa xaaladada imigrayshanka iyo xuquuqdaada kahor intaanad go'aan gaadhin. Haddii aad ka baqanayso in **lagughu qasbo guur** waxa jira ururo dawlad iyo shiciba oo ku gargaari kara.

Da'daadu farqi ayey ku yeelan karta ururka aad ku kalsoontahay inaad la xidhiidho. Waxa jira ururo gaar u ah **dumarka waaweyn iyo yaryar.**

Waxa jira adeegyo u gaar ah dadka **jidhka ka naafo ah** ama **dhib ka qaba barashada** ee qaba rabshad guri.

Dumarka makhaaniida 'lesbian & bisexual' waxay heli karaan isla adeegyada la siiyo dumarka caadiga ah ee Gargaarka Dumarka iyo ururada kale ee samofalka. Haddii aad doorbido inaad la xidhiidho urur gaar u ah **dadka makhaaniida ah iyo lab-dhidiga** (lesbian, gay, bisexual iyo transgender) la xidhiidh ururka 'Broken Rainbow'

Ragga ka bedbaaday rabshada gurigu waxay macluumaad iyo taageero kala xidhiidhi karaan Taageerada Dhibanaha Islington. Waxa kale oo aad wici kartaa khadka-gargaarka NINKA, halka ay Broken rainbow ka caawiso ragga makhaaniidda ah.

'Aakhirkii ninkayga ayaa doortay inuu i waxyeeleeyo, gacantiisa maan u keenin wejigayga, isagaa sameeyey. Gefaha ayaa sameeya ikhtiyaarka.'

Ka socota Gargaarka Dumarka: 'Womenspeak'