Dulmarka xadgudubka qoyska ka dhex dhaca

Dulmarka:

Qofna waa in uusan la kulmin jahwareerka maskaxeed ee xadgudubka. Golaha Camden waxaa ka go'an inuu bixiyo talo iyo taageero si uu uga caawiyo dadka inay ku noolaadaan nolol badbaado leh oo dhammaystiran, oo ka madax bannaan wax xadgudub ah. Buug-yarahan waxa uu bixiyaa macluumaadka ku saabsan kooxdayada xadgudubka ka dhaca gudaha qoyska, Camden Safety Net, iyo taageerada Guryeynta ee diyaarka u ah in lagu taageero kuwa ka badbaaday xadgudubka qoyska iyo xadgudubka ku salaysan jinsiga sida rabshadaha ka dhanka ah haweenka iyo gabdhaha (violence against women and girls, VAWG).

Haddii aad la kulmeyso xadgudub, fadlan ogow in ay jirto caawinaad madax-bannaan oo qarsoodi ah oo aad heli karo.

Waa maxay xadgudubka ka dhaca qoyska?
Xadgudubka ka dhaca qoysku waa dhaqan kasta oo xadgudub ah oo ka dhex dhaca dadka, kuwaas oo jira 16 sano ama wax ka weyn, kuwaas oo si shakhsi ah isugu xidhan (lamaanayaasha, u ahaa lamaane hore, xubnaha qoyska). Xadgudubka qoysku wuxuu noqon karaa hal dhacdo ama qaab dhaqan kaas oo ah:

- Xakamayn qasab ah
- Ku xad-gudub dhaqaale ahaaneed
- Xadgudubka maskaxeed ama mida shucuureed
- Xadgudub jireed
- Xadgudub galmeed
- Xadgudubka ku dhaca tijnoolajiyada ama si dhijitaalka ah
- Waxa loogu yeero xadgudubka ‘sharafta ku saleysan’
- Gudniinka Fircooniga ah ee Gabdhaha
- Guurka Qasabka ah

Xakamaynta ama habdhaqanka qasbida ah waa marka qof dabeecadiisa iyo ficilkiisuba ku dareensiiyo xakameyn, cabsi, ku tiirsanaan, ama go'doon. Tani waxay ku lug yeelan kartaa in qofka uu gacanta ku dhigo dhaqaalahaaga, inuu xakameeyo cidda aad aragto, iyo inuu kaa qaado madaxbannaanida.

Yaa la kulma xadgudubka qoyska?
Qof kasta ayaa la kulmi kara xadgudubka ka dhaca gudaha qoyska. Xadgudubka qosyku aad buu u badan yahay wuxuuna ku dhici karaa dadka heysta sinjiyad kasta, jira da' kasta, ah jinsi kasta, leh karti kastaa, heystaa diin kastaa, ah lab iyo dhedig ama ku jira dabaqad kasta. Istaatikis ahaan, xadgudubyada ka dhaca gudaha qoyska intiisa badan waxaa geysta ragga waxaana la kulmaa dhibkaas haweenka. Dadka naafada ah ama dadka loo aqoonsaday inay yihiin LGBTQIA+ ayaa sidoo kale waxay ku jiraan khatar weyn.

Xadgudubka qoysku wuxuu ka dhici karaa xidhiidhada, xubnaha qoyska iyo kuwii isku ahaa lammaaneyaal hore. Xadgudubka ka dhex dhaca qoyska ma aha oo kaliya mid jireed, waxaa jira noocyo badan oo xadgudubyo ah. Carruurta ka marqaati noqda, maqla, ama la kulma saameynta xadgudubka qoyska ayaa sidoo kale loo

tixgeliyaa dhibanayaal. Xadgudubka ka dhex dhaca qoyska waa dembi jah-wareer maskaxeed leh. Haddii aad la kulantay, ma aha qaladkaaga.

Waa maxay xadgudubka ku salaysan Jinsiga iyo Tacadiyada Ka Dhanka ah Haweenka iyo Gabdhaha (VAWG):
Xadgudubka ku saleysan jinsiga waa xadgudub lagula kaco qofka sabab la xidhiidha qofkaas jinsigiisa. Waxa kale oo ka mid ah rabshada u saamaysa dadka jinsi gaar ah si aan u dhigmin jinsiga kale. Tan waxaa ku jira VAWG, xadgudubka qoyska, iyo nacaybka ka dhanka ah dadka dooriyay jinsiga ay ku dhasheen.

VAWG waxaa loola jeedaa noocyada xadgudubyada iyo noocyada waxyeellada kuwaas oo ay la kulmaan haweenka iyo gabdhaha. Tan waxaa ka mid ah xadgudubka ka dhaca guriga, xadgudubka iyo rabshada galmada, ka ganacsiga dadka, ku adeegsiga guriga ka dhex dhaca iyo addoonsiga casriga ah, dhibaataynta galmada, dabagalka, ka faa'iidaysiga galmada, galmo macaamil ganacsi iyo mid badbaado leh, nacaybka dadka dooriyay jinsiga ay ku dhasheen, iyo dhilleysiga.

Caawinaadda haddii aad la kulmeyso xadgudub ka dhex dhaca qoyska::

Haddii aad u baahan tahay caawinaad degdeg ah, fadlan ka wac booliiska 999. Haddii aadan u baahnayn jawaab-celin degdeg ah, waxaad wici kartaa booliiska 101 si aad ugala hadasho xaaladaada.

Camden Safety Net
Camden Safety Net (CSN) waa adeega sirta ah ee xadgudubka ka dhex dhaca qoyska ee Camden. Waxay siiyaan taageero qof kasta oo ku nool, ka shaqeeya, ama wax ku barta Camden. CSN waxay siisaa taageero madax-banaan, qarsoodi ah, iyo taageero aan xukmitaan lahayn dhibanayaasha xadgudubka loo geysto dhammaan jinsiga, da'da 16 iyo wixii ka weyn. Tan waxaa ka mid ah:

- taageerada niyadeed iyo mida shakhsi ahaaneed
- u doodista iyo taageerada helitaanka adeegyada kale, sida guryaha iyo adeegyada carruurta
- qiimaynta khatarta iyo qorshaynta badbaadada
- talo ku saabsan dheefaha aad xaq u yeelan karto
- u gudbinta adeegyada caafimaadka dhimirka
- taageerada si aad u dalbato amarrada aan faraxumaynta ahayn ama kuwa shaqada
- taageerada si aad u hesho caawimo sharci ah iyo talo
- taageerada helitaanka waxbarasho, tababar, iyo shaqo

Haddii Camden Safety Net ay maareeneyso kiiskaaga, waxaa lagu siin doonaa shaqaale kiis u heellan oo kuu doodi kara oo kaa caawin kara inaad fahamto xadgudubka waxa uu yahay.

Sida loola xidhiidho CSN:
Ka wac shaqaalaha shaqada markaa ku jira lanbarka 020 7974 2526, ama iimayl u dir camdensafetynet@camden.gov.uk
Saacadaha shaqada ee Camden Safety Net waa Isniinta ilaa Jimcaha, 9 subaxnimo ilaa 5 galabnimo. Wixii ka baxsan saacadahan waxaad kala xiriiri kartaa Khadka Caawinta Xadgudubka Ka Dhex Dhaca Qoyska ee Qaranka:0808 2000 247.

Taageerada Guriyeynta:

Haddii aad la kulanto xadgudub ka dhex dhaca qoyska, VAWG, ama xadgudub ku salaysan jinsiga oo aad ku dareento ammaan darro gurigaaga, waxaan ku siin karnaa talo iyo taageero guryeyn oo qarsoodi ah. Tan waxaa ka mid noqon kara:

- ka caawinta inaad sii joogto gurigaaga adigoo qaadaya tallaabooyin badbaado oo dheeraad ah, sida rakibida albaabbada dheeraad ah, haddii tani ay tahay waxa aad rabto.
- Ka caawinta inaad fahanto xuquuqahaaga sharciga ah iyo fursadahaaga sida amarka aan faraxumaynta ahayn ama amarka shaqada.
- siinta talo iyo kuu gudbinta u doodayaasha khubarada ku ah xadgudubka ka dhex dhaca qoyska.
- siinta marin u helida gabaad ama hoy-yeeyn degdeg ah
- kaa caawinta hoyeeyn mustaqbal oo la dejiyay.

Dhammaan shaqaalaheena guryeynta waxay helaan tababar khaas ah oo ku saabsan xadgudubka ka dhaca qoyska, waxayna kula shaqayn doonaan inay kugu siiyaan taageero si kalsooni leh si loo aqoonsado xulashooyinkaada ku aadan guriyeynta iyo xuquuqahaaga.

Haddii aad aad uga baqayso inaad sii joogtid Camden, waxaad la xidhiidhi kartaa gole kale.

Sida loola xidhiidho qolada guriyeynta

Haddii aad tahay kireystaha golaha deegaanka Camden oo horeyba u sii jiray waa inaad la xidhiidho sarkaalka guryaynta xaafaddaada, waxaad faahfaahintooda ka heli kartaa halkan:Sarkaalka Guriyeynta Xaafadaada - Golaha Camden

Haddii aadan ahayn kireyste guriyaha golaha, waa inaad buuxisaa foomka codsiga guri la'aanta. Foomku wuxuu qaadanayaa ilaa 10 daqiiqo in la dhammaystiro:Bogga Interneetka ee Gudbinta Kaalmada Guriyeynta (hpa2.org)

- Buuxinta foomka is-gudbinta onlaynka ah:Bogga Interneetka ee Gudbinta Kaalmada Guriyeynta (hpa2.org)
  Haddii aad awoodo inaad nagula soo xidhiidho habkan, tani waa habka ugu fiican maxaa yeelay waxay noo ogolaanaysaa inaan aragno/helno dhammaan macluumaadka asaasiga ah wakhtiga bilawga ahba.
- Adigoo naga soo wacaya lanbarka 020 7974 4444.
- Adiga imaanaya xafiiskayaga saacadaha shaqadaPancras Square, King's Cross London, N1C 4AG
- **Weydiinta qof kale** inuu ku soo gudbiyo ama uu kuu buuxiyo foomka, sida dhakhtar, saaxiib, ama shaqaale taageero.
- **La xidhiidhida kooxdayada shaqeeya Saacadaha Shaqada Ka baxsan** haddii aad u baahan tahay taageero degdeg ah ka dib 5 galabnimo ama maalmaha fasaxa toddobaadka: 020 7974 4444.

Haddii aadan haysan meel ammaan ah oo aad sii joogtid maalintaas ama aad u baahan tahay inaad si degdeg ah u baxdo, fadlan sidoo kale na soo wac, **imaaw xafiisyadayada, ama la xidhiidh booliiska haddii ay ammaan tahay. sidaas inaad yeesho.**

Xiriir badbaado leh:

Markaad xiriiritaan sameyso, fadlan hubi in meesha aad ku sugan tahay ay tahay mid badbaado ah. Haddii aad ka welwelsan tahay in qof uu la socon karo taleefankaaga ama aaladaada, fadlan mid ka soo amaaho qof kale ama imaaw xafiiskayaga.

Fadlan sidoo kale nala soo socodsii sida aan kuugula soo xiriiri karno si nabdoon, tusaale:

- Haddi ay badbaado tahay in aan kusoo wacno, fariimo kuu soo dirno, iimayl kuu soo dirno, ama warqad kuu soo dirno.
- Wakhtiyadee ayay badbaado noo tahay inaan kula soo xidhiidhno.

Turjumaada iyo tafsiiraada:
Haddii ay kuu sugan tahay wax shuruudo ah oo ku aadan gelitaanka ama baahida xagga luqadda ah, fadlan nala soo socodsii. Waxaan ku siin doonaa turjubaano aqoon leh waxaanan kuugu turjumi karnaa dukumentiyada qaabab aad heli karto.

Maxaa dhici doona marka xigta:

Kadib markaad dhameystirto foomka codsiga, lataliyaha guriyeynta ayaa kula soo xidhiidhi doona 10 maalmood oo shaqo gudahood. Waxaan mudnaanta siin doonaa kiiskaaga waxaanan isku dayi doonnaa inaan goor horeba kula soo xiriirno. Fadlan na soo wac haddii xaaladdaadu ay degdeg tahay oo aad u baahan tahay jawaab-celin degdeg ah oo dheeraad ah.

Waxaan kula hadli doonnaa si kalsooni leh waxaanan ka wada hadli doonnaa waxa ay tahay in la sameeyo marka xigta. Haddii aad door bido, waxaanu ku siin karnaa fursad aad kula hadasho qof aad isku jinsi tihiin.

Inta lagu jiro qiimeynta, lataliyaha ayaa ku weydiin doona xaaladaada wuxuuna kula shaqeyn doonaa si uu u fahmo baahiyahaaga badbaado ee degdega ah. Waxay sidoo kale ku weydiin doonaan inaad keento dukumentiyada sida:

- baasaboor ama dukumentiyada Xafiiska Arrimaha Gudaha
- Qaybta 21 ogaysiis ama macluumaad kale ee ku saabsan sababta aad hoylaawe u tahay
- qiimaynta caafimaadka ama macluumaadka daaweynta
- Warqaddii mushaharka ama lacag-bixinta dheefta ee ugu danbeysay

Ha walwalin haddii aanad isla markiiba heli karin dukumentiyadaada. Waxaa aad muhiim u ah inaad nala soo xiriirto si aan kaaga caawino joojinta hoy la'aantaada.

Ilaha kale ee caawinta:

Ururada qaranka

- Gabaad: kala xidhiidh Khadka Caawinta Qaranka ee DA 0808 2000 247 ama www.nationaldahelpline.org.uk
- Women's Aid: macluumaadka iyo taageerada dhibanayaasha xadgudubka ka dhaca qoyska - Women's Aid (womensaid.org.uk)
- Paladin Service: talo haddii lagugu daba jiro - Paladin - Adeegga U doodista Dadka Ladaba Joogo ee Qaranka (paladinservice.co.uk)
- Xuquuqda Haweenka: talo sharci oo qarsoodi ah oo bilaash ah - www.rightsofwomen.org.uk

Khabiirka xadgudubka ka dhaca qoyska, VAWG iyo adeegyada xadgudubka ku salaysan jinsiga:

Waxaan ognahay inay lama huraan tahay in taageerada xadgudubka ka dhaca gudaha qoyska ay tixgeliso dhammaan baahiyahaaga iyo aqoonsigaaga buuxa, dhammaan kooxaheenna waxay si dhab ah u qaadan doonaan arrintan. Waxaan sidoo kale ognahay in ka badbaadayaasha dhibka qaarkood ay door bidaan inay taageero ka helaan urur ama koox gaar ah oo ay maamusho ayna caawinaada gaarsiiyaan dadka ka socda dadka ay isku bulsho wadaaga yihiin. Fadlan hoos ka eeg liiska ururada takhasuska u leh:

- Asian Women's Resource Centre: waxay siisaa taageero iyo talo dadka reer Aasiya iyo inta badan ee adduunka oo dhan ee la kulma xadgudub waxayna maamushaa adeeg taageero oo khaas u ah haweenka soogalootiga ah - www.asianwomencentre.org.uk ama 020 8961 6549 /5701
- Galop: samafal ka hortagga xadgudubka lagula kaco dadka LGBTIA+ - https://galop.org.uk ama 0800 999 5428
- Hopscotch: waxay taageertaa haweenka madow, kuwa Aasiyaanka iyo kuwa aqlabiyadda caalamka ('qawmiyadaha tirada yar') ee la kulma xadgudubka - https://hopscotch.org ama 020 7388 8198
- Jewish Women's Aid: waxay siisaa adeegyo la-talin iyo daaweyn haweenka Yuhuudda iyo carruurta ay saameeyeen xadgudubka ka dhaca qoyska iyo mida galmada - www. jwa.org.uk ama 0808 801 0500
- IKWRO Women's Rights Organisation: waxeey taageertaa haweenka iyo gabdhaha ka soo jeeda Bariga Dhexe, Waqooyiga Afrika, iyo Afqaanistaan ee la kulma ama khatarta ugu jira xadgudub - https://ikwro.org.uk/ ama 0207 920 6460.
- Latin American Women's Aid: waxeey taageertaa haweenka Latin America ee la kulma xadgudubka - https://lawadv.org.uk ama 020 7275 0321
- London Black Women's Project: waxeey siisaa taageero iyo talo dumarka Madow, kuwa Aasiyaanka ah, iyo dumarka laga tirada badan yahay ee la kulma xadgudub https://lbwp.co.uk ama 020 8472 0528.
- Men's Advice Line: Khadka caawinta xadgudubka ka dhaca qoyska ee ragga la kulma xadgudubka - www.mensadviceline.org.uk 0808 8010327.
- SignHealth: waxay siisaa talo iyo taageero dadka dhagoolayaasha ah ee la kulma xadgudubka - https://signhealth.org.uk/.

- Stay Safe East: waxay siisaa talo iyo taageero dadka naafada ah ee la kulma xadgudubka, dambiyada nacaybka, iyo dhibaataynta - www.staysafe-east.org.uk ama 07865340122.
- Solace Silver Hair Project:waxay la shaqaysaa haweenka da'doodu ka weyn tahay 55 jir ee la kulma xadgudub - https://www.solacewomensaid.org/our-services/silver-project-older-women 020 3875 6288.
- Southall Black Sisters: waxeey taageertaa haweenka madow iyo kuwa laga tirada badan yahay ee la kulma xadgudubka - https://southallblacksisters.org.uk/our-services/domestic-abuse-helpline:0208 571 0800
- Maya Centre: waxay bixisaa la-talin bilaash ah, dhaqan ahaan xasaasi ah iyo shaqo kooxeed - https://www.mayacentre.org.uk/self-agency-referral/
- Sistah Space: waxay taageertaa haweenka dhaxal ahaan ka soo jeeda Afrika iyo Kariibiyaanka - https://www.sistahspace.org/