Iska-diid, in lagugu xad-gudubo

Ka bedbaadinta waayeelka in lagu xad-gudbo

Safeguarding Adults Executive Board

THE ROYAL BOROUGH OF KENSINGTON AND CHELSEA

City of Westminster

ABDUL MAGEED EDUCATIONAL TRUST

CLYD
CENTRAL LONDON YOUTH DEVELOPMENT TRUST

FAWA
FRENCH AFRICAN WELFARE ASSOCIATION

IA Iranian Association

ESDEG
EDUCATION AND SKILLS DEVELOPMENT GROUP

CUTUBYADA

1 In aanu wehel kuu noqono

2 Dhamaan gacan baynu ka geysan karnaa si qof walba uga bedbaado xad-gudub.

3 Waa maxay xad-gudub?

4 Noocyadda xad-gudubka

5 Sidii aad uga bedbaadi lahayd xad-gudub

6 Sida arinta loo gudo-galo marka xad-gudub dhacay aad nagu wargeliso.

7 Nala soo xidhiidh

1 In aanu wehel kuu noqono

Qaybtani waxay ku saabsan tahay:

- Waa maxay xuquuqdaydu?
- Yaa xad-gudubka geysan kara?
- Halkee buu xad-gudubku ka dhici karaa?
- Maxaa ila gudboon hadii la igu xad-gudbo?

Waa maxay xuquuqdaydu?

Qof waliba waxa uu xaq u leeyahay inuu xor ka ahaado xad-gudub, xor ka ahaado dayac, xor ka ahaado dhibaateyn. Waayeelka qaarkood dadka kale way uga nugul yihiin xad-gudubka, siiba hadii ay hayso gabow, laxaad-daro ama bukaan.

Waxa aad xaq u leedahay in aan lagugu xad-gudbin

Yaa xad-gudub geysan kara?

Qof walba way ka suurtowdaa inay u dhaqmaan si xad-gudub leh.

Waxa uu noqon karaa qof aad taqaano, sida qof daryeele ah, qof qoyskaaga ka mid ah ama qof aad aamintay. Waxa kale oo u noqon karaa qof aanad aqoon u lahayn.

Halkee buu xad-gudub ka dhici karaa?

Xad-gudubku wuxu ka dhici karaa meel walba?

1. Guryaha daryeelka
2. Kuliyadda (Koolajka)
3. Xarumaha maalintii dadka lagu madadaaliyo
4. Meelaha dadku isagu yimaado
5. Shaqada
6. Guriga
7. Cusbitaalka

Maxaan samayn karaa hadii la igu xad-gudbo?

- Hadii aad cid dhibaato ka tirsanayso, ama aanad fal dhacay raali ka ahayn, waa inaad u sheegtid qof aad aamin san tahay.
- Sida ugu dhakhso badan ugu sheeg. Waa in aad u sheegto wixii dhacay ee aad ka cadhootay.
- Waxa fiican in aad xaashi ku qortid wixii dhacay ee aad ka cadhootay ama aad qof kale ka codsato in uu kuu qoro. Dabeetana koobi hayso.

Dadka kuwa aad la xidhiidhi karto:

Kormeeraha daryeelka

Dhakhtar

Kalkaaliyaha arimaha guriyeynta

Qof jaarkaaga ah

2 Dhamaan gacan baynu ka geysan karnaa si qof walba uga bedbaado xad-gudub

Qaybtani waxay ku saabsan tahay arimahan hoos ku qoran:

- Waxyaabaha kula gudboon in aanad samayn hadii aad aragto cid lagu xad-gudbey
- Ka waran hadii xad-gudubku yahay mid dembi ama gabood-fal

Waxyaabaha kula gudboon in aanad samayn hadii aad aragto cid lagu xad-gudbey ama la dhibaateeyey

Waxyaabaha u baahan in aanad samayn hadii qof jilicsani si hoose kuugu sheegto in lagu xad-gudbay.

- Ha isku deyin in qofka loo tuhunsan yahay in uu xad-gudubka geystay aad adigu waajahdo.
- Ha faro-gelin ama ha baabi'in waxyaabaha kiiskan cadayntiisa loo adeegsan karo.
- Ha isku deyin in aad adigu baadhitaan bilowdo.
- Hadii aad is leedahay qofka dulmanaha ahi khatar ayu uku sugan yahay waa in aad dhakhso u wacdo adeegyada degdega ah ee 999.

Ka waran hadii xad-gudubku yahay dembi ama gabood-fal?

Hadii xad-gudubku yahay dembi sida gacan-ka-hadal, handadaad cunsurinimo ah, kufsi ama tuugo waa inaad qofka weydiiso in u ogol yahay in bileyska la wargeliyo.

Hadii bileyska la wargeliyo, waanu la shaqayn, si aanu adiga kuu caawino.

Hadii aanad ku calool adkayn in aad bileyska war-geliso, waxaad la xidhiidhi kartaa Adeegga Bulshada ee Waayeelka si aad ugala hadasho tabashooyinkaaga.

3 Maxaa looga jeedaa xad-gudub?

Qaybtani waxay ku saabsan tahay arimaha hoos ku xusan:

- Maxaa looga jeedaa xad-gudub iyo dhibaateyn?
- Marka xad-gudubka uu ii geysto qof aan aqaano

Maxaa looga jeedaa xad-gudub iyo dhibaateyn?

Xad-gudub iyo dhibaateyn waa kuwo siyaabo kala duwan loo micnaysan karo. Xad-gudub iyo dhibaateyn waa marka qof kale kugu sameeyo ama kugu yidhaahdo wax ku dhaawacaya, dareenkaaga waxyeelaya, ama ku cabsi iyo argagax gelinaya. Waxa dhici karta in aad ka cabsato inaad qofkan iskala hadasho ama aad cid kale caawimo weydiisato.

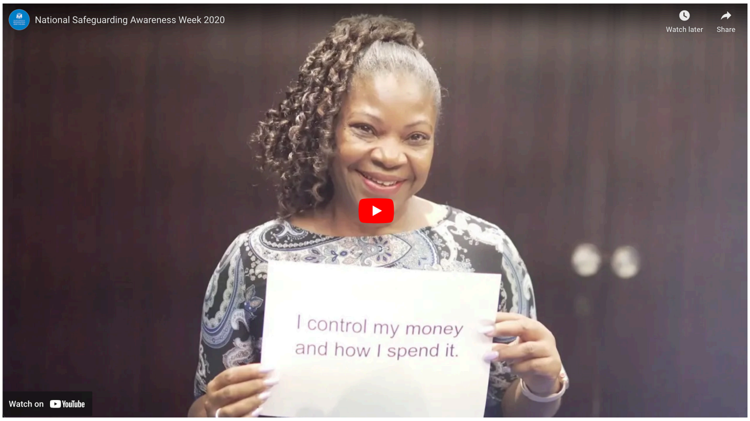
- Xad-gudubku had iyo jeer waa wax khalad ah
- Xad-gudubku adiga xagaaga kamuu imanin

Xad-gudbuhu qof kasta ayuun noqon karaa, sida qof qoyskaaga ah, qof adeeg bixiye ah, ama qof aad aamintay. Noocyada xad-gudubku way kala duwan yihiin, bogga kan ku xiga waxaad ka arki kartaa tusaaleyaal ka mid ah noocyadiisa.

Marka xad-gudubka iyo dhibaatadda uu kuu geysto qof aad taqaano

Inta badan dadka is-qaba ama isku qoys ah way ku adkaataa inay daryeelka dhexdooda ku filnaadaan siiba hadii xaaladdu isa sii bedesho. Waxa dhici karta qofka ku daryeelayey in uu culays dareemo, sidaa darteedna uu ku daryeeli kari waayo adiga iyo cid kale toona. Si tan looga hor tago waa inaad:

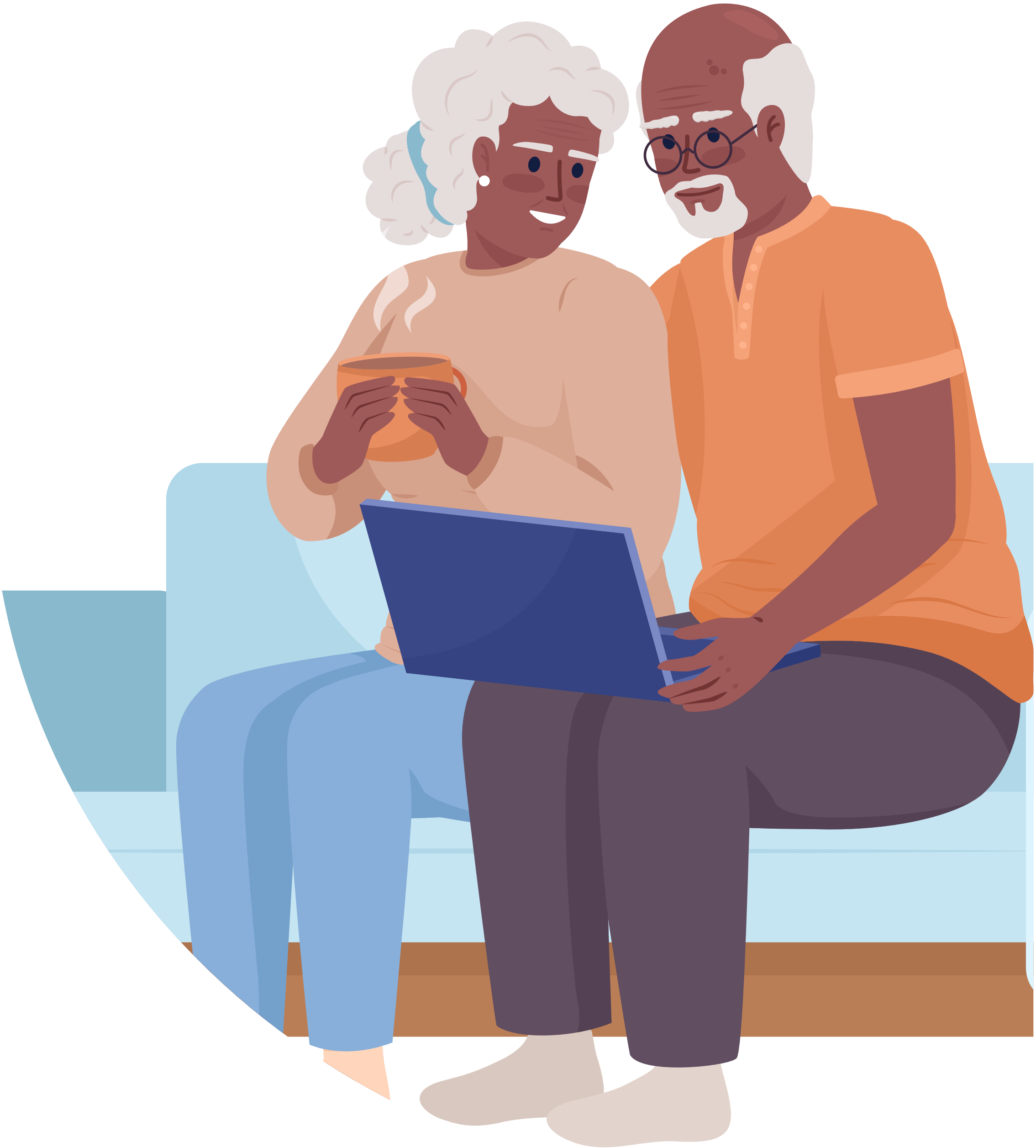
- Ka hadasho ama sii qorshaysato wixii aad yeeli lahayd hadii xaaladdu is bedesho.
- Waa in aad ogsoonaato adeegyada nawaaxigaaga ah ee ku caawin kara, sida in aad qof daryeelka aad u bahantahay kaa caawiya ka dalbato wakaaladaha daryeelka.
- Kala hadal xubnaha qoyskaaga wixii daryeel ah ee ay kugu kaalmayn karaan.



tinyurl.com/yss9u6ny

Halkan waxaad ka daawan kartaa fiidyowyo googoos ah oo ka hadlaya 3 xaaladood oo bedbaadinta ku saabsan:

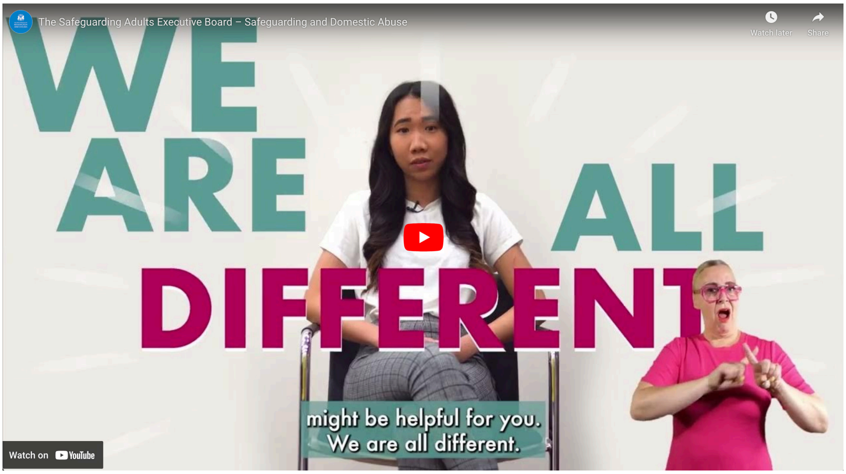
- Halis ku salaysan bulshada
- Ku danayste (ku dul-noole)
- Xad-gudubka dadka is-qaba (ama wada nool)



4 Noocyada Xad-gudubka

Qaybtani waxay ku saabsan tahay arimahan soo socda:

- Xad-gudubka dadka is-qaba (ama wada-nool)
- Xad-gudubka galmada ku saabsan
- Xad-gudubka maskaxiyanka ah
- Xad-gudubka lacagta ama maalka kale
- Adoonsiga casriga ah
- Xad-gudubka xaqiraadda ah
- Dayaca



tinyurl.com/trfwd46h

Fiidyowyadan gaagaban oo ka yimid danjireyaasha bedbaadinta waxa looga dan leeyahay kor-u-qaadista wacyi gelin ku saabsan xad-gudubka dadka is qaba iyo adeegyada qaabilsan arimahan ee nawaaxigaaga.

Xad-gudubka dadka is-qaba (ama wada nool)

Domestic waxa looga jeedaa:

Qoyskaaga ama qof wada nooshihiin oo xidhiidh idinka dhexeeyo ama is-qabtaan.

Xad-gudub (Abuse) waxa looga jeedaa:

Marka lagugu falo wax-yeelo ku dhaawici karta.

Tani waxay noqon kartaa:

- In wax lagugu dhufto
- Laad
- Feedh
- Timaha oo lagu jiido
- In lagugu qasbo wax aanad rabin marka isu galmoonaysaan ama taataabasho aanad raali ka ahayn.
- In khalad wal oo dhaca adiga lagugu canaanto.
- In lagugu qasbo waxyaalo aanad raali ka ahayn sida guur aanad rabin.

Dadka arimahani ka suuroobaan waxa ka mid ah:

- Seygaaga ama xaaskaaga – dhedig ama lab
- Wiilkaaga ama gabadhaada
- Walaalkaa ama walaashaa
- Edo / habaryar, adeer / abti, ama ilmaadeer / ilmaabti
- Waalidkaa, sodogaa / sodohdaa ama awowgaa / ayeeydaa
- Caruurta aad awowga / ayeyda u tahay
- Caruurta aad abti / adeer ama habaryar / edo u tahay
- Daryeele tabaruc ah.

Xad-gudubka galmada ku saabsan

Tani waa marka qofku kugu qasbo ina aad yeesho waxyaabo faro-xumeyn ah oo aanad raali ka ahayn.

Waxa dhici karta inaad murugo dareento, cadhooto, ama argagaxdo. Faro-xumeyntu waa fal uu qof kale kugu samayn karo. Wuxu noqon karaa fal lagugu qasbay inaad samayso.

Tusaale ahaan:

- Badhida oo lagu taabto
- Naasaha oo lagu taabto
- Guska ama siilka oo lagu taabto
- In lagugu yidhaahdo weedho galmo ku saabsan oo aanad raali ka ahayn
- In lagugu qasbo daawashada fal galmo ku saabsan
- In lagugu qasbo in aad taabato cid kale ama lagu taabto meelahan la sheegay.

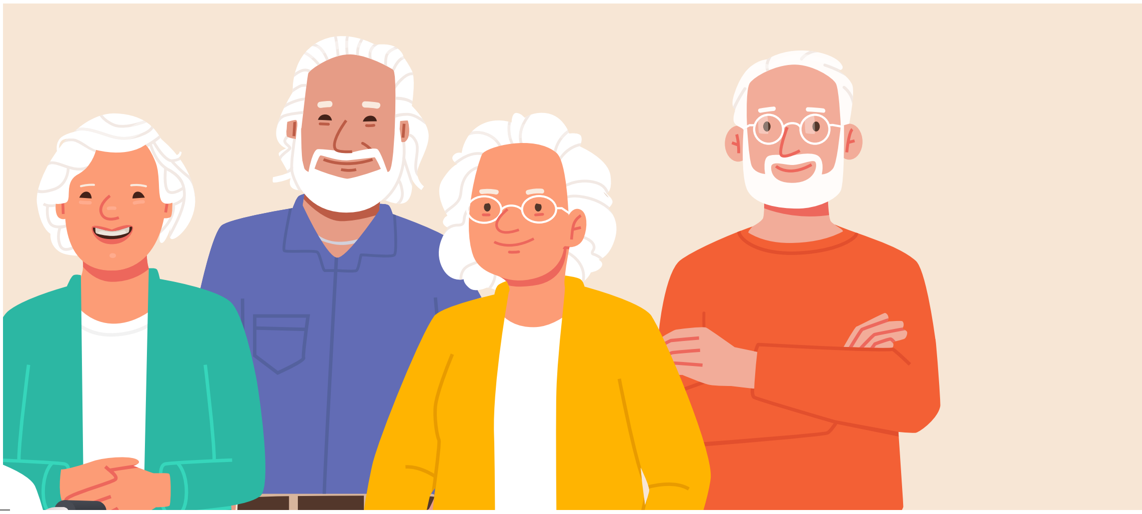
Xad-gudubka maskaxda

Tani waa marka qofku waxyeelo kuu geysto ama kugu handado waxyeelo isaga oo aan ku taaban.

Tani waa marka qof wax yeelo u geysto dareenkaaga, kugu qayliyo ama kuu hanjabo.

Tusaale waxa ka mid ah:

- In uu magacyo kuu bixiyo, kaa maadsado, ama ku inkiro.
- In uu kaa hor-joogsado aragtida ama la kulanka dadka aad doonayso
- Marka qofku kugu yidhaahdo "Hadii falkan aan sameeyey aad cid u sheegto waxyeelo ayaan ku gaadhsiin"



Kooxda u Gaarka ah Arimaha Loo-adeegayaasha ee Labadan-Degmo waxay noo sheegeen falkii ugu xumaa ee dhacay abid kaas oo ku saabsan xad-gudub lacageed (xatooyo) wuxu ku dhacay qof 89 jir ah oo jilicsan kaas oo aan qoys lahayn waxa dhac u geystey dad dhawr qof ah isagoo gurigiisa ku sugan.

Dadkani waxay heleen akoonkiisa baanka kaas oo ay lacagtii ugu jirtey oo dhan si dadban ugala baxeen. Daryeelayaasha Bulshada ee Waayeelka ayaa si dhakhso ah uga hawl galay markii bileysku ku war geliyey. Ka dib qaylo-dhaan bedbaadin ah ayaa markiiba la diray markii la ogaaday in aan dhibanahani lahayn xis ama garasho ku filan oo u naftiisa ugu tashan karin. Arintiisa waxa loo gudbiyey Kooxda qaabilsan Arimaha Loo-Adeegayaasha. Kooxdan qaabilsan Arimaha Loo-Adeegayaashu waxay si dhow ula shaqeeyeen Daryeelka Bulshada ee Waayeelka iyo hanaanka bedbaadinta.

Isla markiiba waxay ka hawl galeen sidii akoonkiisa loo joojin lahaa waxaanay u gudbiyeen Maxkamadda Bedbaadada taas oo ay ka codsadeen in ay u xilsaarto cid dhibanaha ka caawisa arimaha maaraynta lacagta. Hanaanka Bedbaadadu waxay daaha ka rogeen in dhibanaha laga faaiideysanaayey mudo 5 sano ah, waxaanay ku guulaysteen in ay dhibanaha dib ugu soo dhiciyaan lacag dhan **£140,000**, taas oo ah magdhawga lacagtii laga dhacay.

Xad-gudubka maalka ama alaabta

Tani waa marka cid kale iska qaadato lacagtaada ama alaabtaada iyagoon ku weydiisan.

Xad-gudubka maalka ama lacagta waxa ka mid ah:

- Lacagtaada xadaan
- Kugu qasbaan in aad cid kale lacag ka bixiso
- Marka lacagtaada la kharash gareeyo iyadoo aan ogolaansho lagaa haysan
- Marka aanad waxba ka odhan karin sida lacagtaada loo isticmaalayo ama aanad lafahaaga u isticmaali Karin
- Marka la iska isticmaalo waxaagii ayadoo aan lagaala tashan

Danjireyaasha Bedbaadinta: 10 siyaalood oo aad "kaga bedbaadi "karto in lacagtaada online loo xado

Hadii ay cid u suurto gasho in ay akoonkaaga helaan oo si dadban lacag ugala baxaan iyagoon ogolaansho kaa haysan, tan lafteedu waa xad-gudub lacageed. Tani way ka duwan tahay waxa loo yaqaano Cybercrime taas oo ah denbiyo lacageed ay geystaan dad abaabulan oo budhcad kombuyuuter ah ama qowleysatada internetka kuwaas oo sifo aan sharci ahayn u jabsada kombuyuutarada oo xada akhbaarta dadka ee lagu xafiday. Dembiilayaashani waxay si toos ah u beegsadaan dadka ugu nugul ee bulshada. Fiidyowgani wuxu ku tusayaa 10 farsamo ee aad uga hor-tegi kartid arintan si aad uga bedbaado Cybercrime ka. **tinyurl.com/cabs3687**

Adoonsiga casriga ah

Tani waa marka lagugu khasbo in aad ku shaqayso lacag sifo aanad raali ku ahayn ama aanad ikhtiyaarkaaga uga tegi karin marka aad doontid.

Adoonsiga waxaa kale oo ka mid ah:

- In aad ka dhex shaqayso gurigaaga ama guri cid kale taas oo aanad doonayn.
- In aad ka shaqayso makhaayad ama bustaan taas oo aanad doonayn.

Xad-gudubka xaqiraadda ah

Tani waa marka cidi kugu samayso ama ku tidhaahdo wax xun ama ay kuula dhaqmaan si aan cadaalad ahayn sababtoo ah waxa dhici karta in aad ka duwan tahay iyaga

Sababtu waxay noqon kartaa:

- Midabka jidhkaaga
- Laxaad la'aantaada
- In aad tahay lesbian, gay ama qof jinsigiisa bedelay
- Luuqadaada ama diintaada

Dayac

Dayacu waa marka daryeelka ama kaalmada aad heshaa ay ka yar tahay baahidaada.

Tan waxa ka mid ah:

- Darxumo dhaxan ama qabow inta badan
- In aad in badan gaajo ama baahi ku hayso
- In aanad helin kaalmayn daaweyn ah oo aad u baahan tahay
- In lagu inkiro – oo aan cidina kula hadlin.

Sheekada Hasana ee ku saabsan **adoonsiga casriga ah**

Waxay iska heleen oo ay la xidhiidhi jirtey nin ay internetka iska barteen. Waxay ka aqbashay inay is guursadaan waxaanu u qalqaaliyey in ay timaado wadankan UK si ay ula noolaato. Markiiba waxa cadaatay in aanu rabin guur waxaanu ku khasbay adoonsi guriga-dhexdiisa ah. Waxay isaga iyo caruurtiisu u geysteen xad-gudubyo jidhka, afka iyo galmada ah. Xad-gudubyo sanado socday ka dib, Hasana waxay ku dhiiratey inay bileyska wacdo ka dib markii dembiiluhu ugu hanjabay dil. Waxa si farsamaysan loo qorsheeyey in Hasana guriga laga kexeeyo isagiina la xidho. Markii ay Hassana noqotay dibedyaal waxa loo tilmaamay inay u tagto The passage, taas oo ah xarunta kalkaalinta dibedyaalka taas oo u aqoonsatay in tahay dhibane lagula kacay Adoonsiga Wakhtigan Casriga ah waxaana loo gudbiyey kooxda qaabilsan Adoonsiga Wakhtigan Casriga ah.

Hasana waxa la geeyey hoy degdeg ah waxaana laga caawiyey inay sharcigeedii deganaanshaha ay dalbato. Iyadoo la marayo Multi-Agency Case Conference (MACC) oo ay wakaalado kala duwani shirar doceedyo ka galeen arintan taas oo uu qayb ka ahaa Koonsalka Westminster, Hasana waxa loo gudbiyey Nidaamka Gudbinta Qaranka ee loo yaqaano (National Referral Mechanism). Iyadoo khatar loo arkay ku suganaanshaheeda London gudaheeda, ka qayb gale yaashii MACC waxay codsadeen in si deg-deg ah hoy loogu raadiyo iyadoo loo eegayo qandaraaska daryeelka Adoonsiga Wakhtigan Casriga ah, waxaana maalintii xigtey loo gudbiyey hoy nabad ah. Hasan waxay iminka ku sugan tahay meel nabad ah iyo kaalmooyin badan. Waxa ay bileyska ka caawinaysaa baadhitaanka kiiskeeda, eedaysanihii waxa la saaray xanibaad aanu soo ag-mari Karin. Waxa ay ku rajo weyn tahay in ay dhakhso shaqo u bilowdo, waxaanay ku jirtaa shaqo raadis.

5 Ka bedbaadista xad-gudubka

Qaybtani waxay ku saabsan tahay waxyaabaha soo socda:

- Isticmaalka internetka si bed qabta – iska jir xad-gudubka internetka
- Ka waran lacagtayda ama gurigeyga sideen uga hor-tagi karaa xatooyada?
- Budhcadda iyo kuwa isu-soo-ekaysiiya ee dadka soo abaara
- Maxaan yeeli karaa si aan uga bedbaado?
- Maxaa dhacaya marka aad koonsalka u sheegto?

Siyaabaha dhib la'aan aad u isticmaali karto internetka – ka fogow xad-gudubka internetka.

Waa muhiim adiga oo bedqabta oo fayow in aad internetka si habsami leh u dhex mushaaxdo, wax ka curiso ama cid kale la macaamisho:

- Ka dhig password kaaga mid adag.
- Ha ka jawaabin hadii aad aragto email shaki leh, fariimaha ku soo dhacday ama webpage ku weydiinaya warar adiga ama lacagtaada kugu saabsan.
- Hadii lifaaq laguugu soo diray email ama chat aanad hubin aad gujiso oo u ku geeyo bayj kale ka taxadir in aad password kaaga geliso.
- Weligaa password kaaga ha ku dirin email hana la wadaagin cid kale.
- Iska jir hadiyaddaha iyo deeqaha lagaa siiyo internetka
- Qalabka aad isticmaalaysaa ha ahaado mid nadiif ka ah fayrasyada kombuyuutaradda gala oo isticmaal waxyaabaha lagaga hortago ee tayayn kara qalabkaaga.
- Xidh ama qufulo qalabka aad isticmaalayso oo isticmaal shabakad dhawrsoon.

Sidee ayaan gurigeyga iyo lacagtayda uga bedbaadin karaa xatooyo?

Waxa lagama maarmaan ah in cid aad ku kalsoontahay kala xaajooto si ay kuugu ilaaliyaan lacagtaada, alaabtaada iyo hantidaadaba marka aad talax-gab noqoto. Tani waxay suggaysaa in qofka aad u dooratay u gacanta ku hayo taas oo yarayn doonta halista xad-gudub maal oo kugu dhaca. Arintan waa in aad ku dhaqaaqdo inta aad weli laxaadka qabto oo go'aan ka gaadhid.

Suurto geli ama u sexeex in biilashaadu toos akoonkaaga uga baxaan si looga hortago ilowshiiyo iyo dib-u-dhac oo aan deyn laguugu yeelan. Sidaa ayay ku socon doontaa mustaqbalka hadii ay xasuustaadu yaraato.

Ka hor-tagga xatooyada

- Lacag ha u dirin cidna oo ha siinin akhbaartaada shakhsiga ah ilaa aad si rasmi ah u hubiso shakhsiyaddiisa runta ah.
- Hadii aanad hubin, mar walba la tasho qof aqoon u leh, qoyskaaga ah ama saaxiibkaa.
- Ula dhaqan qof walba oo kuu yimaada ama telefoon kaa soo waca in uu yahay khaayin ilaa aad si rasmi ah u hubsato shakhsiyadiisa runta ah.

Sida aad u soo sheegayso xad-gudub lacag ku saabsan

Hadii aad ka werwersan tahay in lacagtaadii si khaldan loo isticmaalay ama qof aad taqaan aad ku tuhmeyso in uu ku dhacay, fadlan cid u sheeg. Waa lagu dhegaysan, hadalkaagana dhab ah ayaa loo qaadan doonaa.

Tuugta iyo khaayimiinta ku soo raadsan kara

Had iyo jeer:

- Silsiladda albaabka sudh marka aad albaabka fureyso, sidoo kale samayso dalool aad ka eegto iyo laydh dibedda ku yaal.
- Aqoonsigaaga I tus ku dheh oo si buuxda u hubi
- Hadii aanad hubin u sheeg in uu guriga hortiisa kugu sugo, dabeetana la hadal shirkadda uu kuu sheegay inuu ka socdo.
- Qufil albaabka inta aad telefoonka ku maqan tahay oo ha ka furin albaabka ilaa aad hubsato
- U sheeg qofkan in uu soo noqdo maalin kale iyo wakhti aad isla ogoshihiin oo aad ogtahay ay cidi kula joogo.
- Weligaa yaanu qofkan kuu yimid kugu khasbin in uu gudaha soo galo, hadii aanad hubin dibedda ha joogo
- Hadii aad ka shakido bileyska u wac.

Fiirso website ka Xafiiska cadaalad-falka Ganacsiga (Fair Trades office) **www.oft.gov.uk** akhbaar ku saabasan sidii aad isaga jiri lahayd khaayimiinta oo baadh xaashida akhbaarta ee kashifaysa sirta khaayiiinta.

The national Careline Website (Website Khadka Daryeelka Qaranka) **www.thenationalcareline.org** waxaa ku duugan akhbaar badan oo kala gedisan waxaana ka mid ah kuwo ku saabsan khaayimiinta wareega ee "isu-soo-ekaysiiya"

Bedqab ku joog gurigaaga

khaayimiinta albaabka soo garaaca

Fiidyowgan gaabani waxa aad ka helaysaa talooyin ku saabsan sidii aad lafahaaga iyo dadka kaleba uga ilaalin lahayd khaayimiinta albaabka soo garaaca. **tinyurl.com/337jwnec**

khaayimiinta emailada iyo waraaqaha soo dira

Fiidyowgan gaabani waxa aad ka helaysaa talooyin ku saabsan sidii aad lafahaaga iyo dadka kaleba uga ilaalin lahayd khaayimiinta waraaqaha iyo emailada adeegsada. **tinyurl.com/2vm77wfx**

khaayimiinta telefoonka soo dira

Fiidyowgan gaabani waxa aad ka helaysaa talooyin ku saabsan sidii aad lafahaaga iyo dadka kaleba uga ilaalin lahayd khaayimiinta telefanka adeegsada. **tinyurl.com/y3xzvyce**

Maxaa ila gudboon si aan uga bedbaado?

Talooyin ku saabsan bedqabka shakhsiga ah iyo kan gurigaagaba waxaad ka helaysaa boggan internetka **www.peoplefirstinfo.org.uk**

Dadka aad wargelin karto ee aad sidoo kale caawimo weydiisan karto waxaa ka mid ah:

Qoyskaaga

Qof bileys ah

Shaqaalaha Bulshada (social worker)

Saaxiibkaa

Kalkaaliso / Kalkaaliye

Qof shaqaalle ah oo aad kaalmo ka hesho

Marka aad koonsalka wargeliso maxaa dhici doona?

Hadii aad nala soo wadaagto arin aad ka werwersan tahay, xubin shaqaalaha koonsalka ka mid ah ayaa kula soo xidhiidhi doonta si isula meel dhigtaan wakhti uu kula kulmo ama telefan kugu waraysto si uu kaala hadlo talaabada xigta ee kula gudboon.

Waa lagula shaqaynayaa hadii lagu baday ama aad dareentay in laguugu hanjabo xad-gudub ama dhibaateyn

Waxaanu ku weydiisan ogolaansho inta aan arinta la gudo-gelin, ama akhbaarta xaaladda aan cid kale lala wadaagin. Xaaladda qudha ee aanaan sidan yeelin waa marka aanu is leenahay cid kale ayaa halis xad-gudub ku sugan, ama qofkani ma karo in naftiisa u tashan karo ama wuxu u baahan yahay kaalmo si uu go'aan u qaato.

6 Maxaa xigi doona marka aad nagu wargeliso xad-gudub?

Qaybtani waxay ku saabsan tahay qodobada soo socda:

- In la ogaado talaabada xigta ee aad doonayso inaad qaado.
- In aanu kula kulano
- Yaa kaalmo I siin kara?
- Sidee ayaa ii caawin kartaan si aan anigu u qaato go'aan ku saabsan waxa aan rabo?
- Intee in leeg buu kulanku socon doonaa?
- Su'aalo noocee ah ayaa la i weydiin doonaa?
- Maxaad doonaysaa in ay talaabada tan xigtaa noqoto?
- Kulanka in aad qayb ka noqotid
- Maxaad kulanka ka filaysaa inay ka soo baxaan?
- Maxaa dhici doona kulanka dabadii?
- Soo af-jarista ururinta akhbaarta
- In akhbaarta lala wadaago ciddo kale

in la ogaado talaabada xigta ee aad doonayso inaad qaado

Qof ka mid ah shaqaalle bulshada ama khibradle kale oo ka socda dawladda hoose ama qof kale oo aad ku kalsoon tahay sida kaaliyahaaga oo kale ayaa kula soo xidhiidhi doona si isagu af-garataan talaabada xigta ee aad doonayso in la qaado iyo sida loo gudo gelayo arinta ama xaajadan aad nagu war gelisay.

Marka aanu kula kulano

Waxaanu kuula kulmi karnaa si fool-ka-fool ah, ama waxaanu kaala hadli karnaa telefoon.

Sida qaalibka ah waxay noqon kartaa gurigaaga, guriga lagugu daryeelo, cusbitaalka ama meel kale oo dhawrsoon oo aad dooratay. Hadii aad naga ogolaato, dad kale ayaa laga soo qayb gelin karaa kulanka si ay kuugu kaalmeeyaan go'aanka aad ka qaadanayso iyo talaabada xigta ee kula gudboon.

Yaa I caawin kara?

Waxaad dooran kartaa qof aad ku kalsoon tahay inuu kulanka kugu weheliyo, sida qof qoyskaaga ka mid ah, kaaliyahaaga shaqsiga ah ama daryeele tabaruc ah.

Hadii la waayo cid ku haboon oo u diyaar ah inay ku caawiso, oo aad isleedahay cid kuu dooda ayaad u baahan tahay waxaanu kuu qalqaalin karnaa qof kuu dooda.

Hadii aad u baahato akhbaar ku saabsan ‘u doodayaasha’ eeg, **www.peoplefirstinfo.org.uk**, halkan waxaad kala soo degi kartaa waraaqaha akhbaarta ‘U doodayaasha’ oo laga heli karo laybareeriga waraaqaha aakhbaarta xaga sare ee webpage ka ama weydiiso waraaqahan shaqaallaha bulshada (social worker).

Sidee ayaa ii caawin kartaan si aan anigu u qaato go’aan ku saabsan waxa aan rabo?

Waxaanu kuu caawin karnaa sidan:

- Waxaanu ku siin war cad oo aad si sahlan u fahmi karto si aanu kaaga caawino in aad go’aan qaadato
- Waxaanu ku siin war arintaada khuseeya oo si khaas ah laguugu diyaariyey
- Waxaanu ku siin wakhti aad go’aan ku qaadato.
- Waxaynu ka wada hadli wixii faaiidado ama khasaare kuu yeelan kara si aanu kuugu caawino in aad qaadato go’aan haboon
- Waxaanu ku dedaali in ujeedada aad damacsan tahay laga gun gaadho.

Intee in leeg buu kulanku socon doonaa?

Kulankani wuxuu qaadan doonaa mudo saacad ah tani se waxay ku xidhan tahay:

- Yaa ka soo qayb gelaya?
- In ay xaaladdu sii daran tahay iyo in kale
- Talaabada tan xigta ee aad damacsan tahay in la qaado.

Su'aalo noocee ah ayaa la i weydiin doonaa?

Qofka shirka gudoominayaa wuxu u baahan yahay in uu ogaado qodobadan:

- Wixii dhacay?
- Waxaad ka damacsan tahay in ay talaabada tan xigtaa noqoto?
- Sidii laguu kaalmayn lahaa in aad ujeedadaada ka gun gaadho intii suurto gal ah.

Hadii shaki yimaado in dembi dhacay waxa dhici karta in bileysku baadhitaan bilaabo kuwaas oo iyaguna suaalo ku weydiin doona. Kulanka gudihiisa arintan waad nagala hadli kartaa.

Maxaad doonaysaa in ay talaabada tan xigtaa noqoto?

Hadii aad hubto oo aanad doonayn in aad dacwaddan sii wado, waanu kula falanqayn karnaa hadii aanu bedqab u aragno. Hadii aad xaalad nabadgeliyo daro ah ku jirto oo nabadgelyo daradani sii socoto waxna aan laga qabanin, waxaanu mar kale kaala hadli doonaa inay daruuri tahay in xog ururin dheeraad ah la sameeyo ka hor inta aynaan talaabo kale ku dhaqaaqin.

Kulanka in aad qayb ka noqotid

Waxa aanu:

- Ku weydiin doonaa in aad doonayso inaad qayb ka noqoto kulanka.
- Ku weydiin doonaa meesha ugu haboon ee aad jeceshahay in lagu qabto kulanka
- Kugu war gelin doonaa mudada la filayo in kulanku ku dhamaan karo
- Ku weydiin doonaa wakhtiga kugu haboon ee kulanka la qaban karo
- Ku weydiin doonaa wixii kaalmo aad u baahan tahay si aad ugu diyaar garowdo kulanka
- Ku ogeysiin doonaa cidda kulanka ka soo qayb gelaysa.

Maxaad kulanka ka filaysaa?

In:

- Afkaartaadii la dhegaystay
- Halista kugu soo fool yeelan karta la isla eegay oo la xadiday
- La isla eegay sidii looga hor tegi lahaa dhacdadani inay soo noqoto mar labaad
- Aad ogaato cidda hogaaminaysa baadhitaanka dhacdada noocan ah
- Aanu kugu caawin doono samaynta qorshe bedqabkaaga lagu sugayo si aad nabadqab u dareento mustaqbalka.

Maxaa ku xigi doona kulanka?

Ka dib marka kulanku dhamaado waxaanu dib isula eegi doonaa qodobada falcelinta ee sugida bedqabka kuwaas oo wax ka bedel lagu sameyn doono hadii loo baahdo. Waanu ku kaalmayn hadii aad doorbido in aad ku sii sugnaato xaaladan halista ah adiga oo xiskaaga iyo maankaagaba qaba.

Soo af-jarista ururinta akhbaarta

Tani waxay dhici kartaa marxalad walba. Waxaanu kaala talin doonaa cida aad la xidhiidhayso iyo sida aad ula xidhiidhaysaba wixii ku saabsan arimaha wixii u baahan in dabagal lagu sameeyo. Gunaanadka kulankan wixii aynu isku af-garanay waynu ka wada hadli doonaa iyadoo lagu dari doono wixii casharo ah ee laga baran karo arintan si loo hubiyo in aanay dib mar kale u dhicin.

In akhbaarta lala wadaago ciddo kale

Akhbaarta aanu helo marmarka qaarkood waxaanu la wadaagnaa dadyow kale, sida bileyska ama xirfadlayaasha caafimaadka. Tani waxa ay dhacdaa oo keliya hadii daruuri loo arko si loo sugo amaankaaga. Waanu kugu war gelin hadii ay tani dhacdo.

Si aad wax uga ogaato xogta aanu kaa hayno, waxa aad ka baadha ‘data protection’ website ka uu koonsalku maalgeliyo ee loo yaqaan People first **www.peoplefirstinfo.org.uk**, Soo dejiso warqadda ‘Your Records’ ee ku jira Leaflet Library xagga sare ee bayjka People’s First homepage ka, ama weydiiso qof Shaqaalle Bulsho (Social worker).

7 Sida aad noola soo xidhiidhi karto

Bedbaadinta waxa loogu talo galay dadka qof kii da'diisu tahay 18 jir ama ka weyn ee baahi u qaba daryeel ama kaalmo kaas oo aan isku fileyn inuu iska ilaalin karo wixii halis ku ah, ama xad-gudubyo iyo dayac ku dhaci kara.

Adeegyada guduhu waa inay ka wada shaqeeyaan dadkan bedbaadintooda iyo sidii loogu kaalmeyn lahaa inay ikhtiyaarkooda ku noolaadaan nabadgeliyo iyagoo ka bedqaba xad-gudub iyo dayac.

Hadii aad ka shaki qabto dembi faraha lagula jiro ama hore u dhacay , ama aad ogtahay cid aad is leedahay halis dhakhso ah ayay ku jiraan, fadlan ka wac **bileyska 999**. Waxa kale oo aad bileyska kala hadli kartaa **101** xaaladaha aan degdegga ahayn.

Hadii aad werwer ka qabto in adiga ama qof aad taqaano xad-gudub lagula kacay ama la dayacay, la xidhiidh **Daryeelka Bulshada ee Waayeelka** ka wac telefoonada ama emailada (faahfaahintan hoose). Warkaaga sida ugu adag ayaanu u xafidi doonaa.

Kensigton and Chelsea

T: 020 7361 3013 **E:** socialservices@rbkc.gov.uk

Waxa kale oo aad arjigan ka **buuxin kartaa** online si aad u gudbiso wixii tabasho ah ee la xidhiidha bedqabka.

Westminster

T: 020 7641 2176 **E:** adultsocialcare@westminster.gov.uk

Waxa kale oo aad arjigan ka **buuxin kartaa** online si aad u gudbiso wixii tabasho ah ee la xidhiidha bedqabka.

Waxaanu mahad baladhan u celinaynaa danjireyaasha bedbaadinta kuwaas oo naga caawiyey qoraalka nuqulkii rasmiga ahaa kana talo bixiyey soo saaristii wax ka bedelkiisa.

Si xun ma laguula dhaqmay?

Ma lagu handaday?

Wax ma lagugu dhuftay?

Ma lagu dayacay?

Ma lagaa faaiiday-stay?

Car juuq dheh!

ma lagu yidhi?

Ha isku eegin. Noo soo sheeg.

Kensigton and Chelsea
T: 020 7361 3013
E: socialservices@rbkc.gov.uk

Westminster
T: 020 7641 2176
E: adultsocialcare@westminster.gov.uk