Somali

Sida aad NABADGELYO ugu helaysid UK

Buuggani waxa uu bixinayaa macluumaad ku saabsan tacaddiga iyo xadgudubka galmada ee lagula kaco carruurta iyo dadka da'da yar ee magangelyodoonka ah

Tusmada

Buuggani muxuu ku saabsan yahay yaase laga doonayaa inay akhristaan? 2
Waa maxay tacaddiga galmada iyo xadgudubka galmada? 3
Waa maxay sharciga Biritan ka yaal galmada, tacaddiga iyo xadgudubka galmada? 3
Yaa laga yaabaa inay tacaddi ama xadgudub galmo kugu sameeyaan? 4
Sababaha keenaya inaad halis ugu jirtid tacaddi ama xadgudub galmo? 4
Sidee ayaad ku ogaanaysaa markii aad halis ugu jirtid tacaddi ama xadgudub galmo? 5
Maxaad ku dhaqaaqaysaa haddii aad halis ugu jirtid tacaddi ama xadgudub galmo? 5
Maxaad ku dhaqaaqaysaa haddii durba dhib ku gaaray ama mustaqbalkaba kusoo gaaro? 6
Ma u baahan tahay daaweyn caafimaad haddii tacaddi ama xadgudub galmo kusoo gaaro? 6
Maxaa dhacaya haddii aad booliiska u sheegtid? 7
Maxaad samayn kartaa haddii aad ka cabsanaysid inaad qof u sheegtid? 7
Dadka ku caawin kara haddii aad ka walaacsan tahay tacaddi ama xadgudub galmo 8

Buuggani muxuu ku saabsan yahay yaase laga doonayaa inay akhristaan?

Buuggani waxa loogu talogalay carruurta iyo dadka da'da yare ee dalkan Biritan u yimid magangleyodoonnimada, gaar ahaan kuwa yimaada iyadoo aanay la soconin qof waalid ah ama qof kale oo qaangaar ah oo daryeelkooda qaabilsan. Waxaa loogu talogalay carruurta iyo da'yarta da'doodu tahay ama ka weyn tahay 11 sano.

Ugu horrayn, ku soo dhawow Biritan. Waa wax laga xumaado inaad dalkaagii hooyo nabadgelyo ku weyday. Inkastoo laga yabao in nololosha halkaasi ay kugu adkayd, waxa laga yaabaa inaad dhibaato kala kulantid la qabsiga nolosha halkan muddada ugu horraysa. Waa inaad barataa luqadda Ingiriiska iyo qaabka nolosha dalkan Biritan. Sidoo kale maadaama aad halkan ku cusub tahay, waxa laga yaabaa inaadan aqoonin dhibaatooyinka kula soo darsi kara ama kaalmada aad heli kartid.

Inta badan dadka aad Biritan kula kulmi doontid waxaad kala kulmaysaa wanaag iyo naxariis waadna aamini kartaa. Hase yeeshee, sida meel kasta oo duniada ahba waxaa jira dad ku kaca waxyaabo fool xun. Gaar ahaan waxaa jiri kara dad kugula kaca tacaddi ama xadgudub dhinaca galmada ah. Buuggani waxa uu kuu sharraxayaa arrintaas macnaheeda. Waxa kaloo buuggu wax kaaga sheegayaa waxyaabaha ka qaybqaadan kara tacaddi ama ku xadgudub galmada ah iyo sida aad kaalmo u heli lahayd si aad uga hortagtid. Waxa uu kuu sheegayaa waxa aad samayn kartid haddii ay sidaasi kugu dhacdo.. ***Inkastoo aan la doonayn inaad walaacdid, way ku caawinaysaa inaad iska ogaatid khataraha ku soo foodsaari kara iyo dadka ku caawin kara.***

Waa maxay tacaddiga galmada iyo xadgudubka galmada?

Tacaddi galmo waa marka qof uu qof kale kula kaco galmo iyadoo qofkaasi aanu raalli ka ahayn, ama aanu ogayn waxa ku dhacaya. Waxaa ka mid noqon kara in la taabto xubnaha galmada ee qofka ama qof la daawadsiiyo filimo galmo ah. Kuwa falalkaasi ku kaca qaarkood waxay carruurta ama qofka da'da yar siiyaan hadiyado si ay galmo ula sameeyaan. Ku xadgubka galmada waxa ka mid ah kufsi ama fal kale oo galmo ah oo ku salaysan xoog. Waa laga yaabaa in tacaddiyadaasi kugu dhaceen, ama ay ku dhaceen dad aad taqaanid intii dalkaaga aad joogtay. Waa wax laga xumaado inay halkan ka dhacdo, wiilasha iyo gabdhaha labadaba. ***Tacaddiga iyo xadgubka galmo waxyeello ayey u keeni karaan carruurta iyo da'yarta. Waxaad xaq u leedahay in lagaa ilaaliyo.***

Waa maxay sharciga Biritan ka yaal galmada, tacadiga iyo xadgudubka galmada?

Dalkan waa sharci inaad galmo la samaysid qofka aad isku sinji tihiin iyo mid kaleba marba haddii da'diinu tahay ama ka weyn tahay 16 sano, aadna raalli ka wada tihiin. Sharci ma aha in qof weyn galmo la sameeyo qof ka yar 16 (ama 17 Waqooyiga Ireland). Waxa ka mid ah waxyaabaha aan taabashada keliya ahayn. Sidoo kale sharci ma aha in dadka waaweyn ee carruurta la shaqeeya, sida macallimiinta inay falal galmo ah la sameeyaan kuwa xilku ka saaran yahay ee ka yar 18 sano. ***Da'kasta aad jirtide, xaq ayaad u leedahay inaad 'maya' dhahdid galmo aad la samaysid qof kale, cidii ay doonaan ha ahaadeene.***

Yaa laga yaabaa inay tacaddi ama xadgudub galmo kugu sameeyaan?

Inkastoo badanaa xadgudubka carruurta lagula kaco ay ku kacaan rag, haddana dumarkuna way sameeyaan. Dadka tacaddiga galmada sameeya waxay xushaan wiilal ama gabdho ka da'yar, ama baylahsan. Qaar waxay ku tacaddiyaan kuwo ay isku da'yihiin ama ka da'weyn. Qaarkood kuwa carruurta haya ama la shaqeeya ayaa ku tacaddiya. ***Dad kala duwan ayaa tacaddi ama xadgudub galmo kula kaca carruurta, laakiin dadka badankoodu falkaas ma sameeyaan. Dadka waaweyn badankoodu way kaa difaacayaan haddii ay arkaan inaad halis ku jirtid.***

Sababaha keenaya inaad halis ugu jirtid tacaddi ama xadgudub galmo?

Dalkan keli ayaad ku tahay qoyskaaga la'aantiis, gaar ahaana bilaha u horreeya. Taas darteed waxad u baahan tahay daryeel, fiiro iyo caawimo badan. Waxaad gacan ka heli kartaa dadka aad isku waddanka ka timaadeen ee fahmi kara nolosha iyo luqaddaada. Taasi lafteeda halis galmo ayey kuu keeni kartaa. Waxa kaloo halista kordhin kara inaadan fahamsanayn halista tacaddiga galmo inta ay le'egtahay ama xaqa aad u leedahay in lagu ilaaliyo. ***Waxaa wanaagsan inaad dadka asxaabta kula kulantid goob dadweyne oo aad nabadgelyo ku dareemaysid ilaa aad qofka ka aaminaysid***.

Sidee ayaad ku ogaanaysaa markii aad halis ugu jirtid tacaddi ama xadgudub galmo?

Waxaad la kulmi kartaa qof aad ka xumaatid sida uu kuu fiirinayo, ama sida ay kuula macaamilaan. Qof da'weyn waxa kaaga muuqan karta furfurnaan iyo hadiyad ay ku siiyaan, ama inay waxyaabo badan oo fiican kuu qabtaan. Kooxo wiilal ama rag da'doodu yar tahay ayaa meel kuu dhow ku soo ururi kara iyagoo kugu dhahaya hadallo galmo ah, ama isku dayaya inay ku taabtaan. ***Mar kasta waa inaad caqligaaga aamintaa haddii qof tacaddi galmo ama xadgudub kugu samaynayo. Waxa wanaagsan inaad nabad-qabtid halkii aad ka qoomamayn lahayd.***

Maxaad ku dhaqaaqaysaa haddii aad halis ugu jirtid tacaddi ama xadgudub galmo?

Dadka tacaddiga ama xadgudubka galmada ku sameeya carruurta ma sameeyana haddii ay og yihiin inaadan sirtooda xafidayn. Waa sababtaas in markii aad dareentid tacaddi ama xadgudub galmo inaad halis ugu jirtid, inaad u sheegtid qof weyn oo aad ku kalsoon tahay. Tusaale ahaan waxaad u sheegi kartaa shaqaalaha sooshiyaalka, shaqaalaha ku qaabilsan, qofka ku barbaarinaya ama macallin. Dadkaas waa inay caafimaadka iyo amnigaaga sugaan. Haddii aadan u sheegi karin, ama dhib kala kulantid, qof kale kaalmo ka raadso. Dadka waaweyn waa inay wax uun sameeyaan si laguu badbaadiyo. Waxaan xagga dambe ee buuga ku qornay liiska meelo aad kaalmo ka heli kartid, laakiin kuwo kalena way jiraan. ***Dadka aad ku kalsoon tahay u sheeg cabsida aad ka qabtid tacaddiga galmo ilaa ay wax kaaga qabanayaan si aad amni u heshid.***

Maxaad ku dhaqaaqaysaa haddii durba dhib ku gaaray ama mustaqbalkaba ku soo gaaro?

Haddii ay kugu dhacdo, waxa wanaagsan inaad saaxiib u sheegtid, inkastoo aysan ku caawin karin. Haddaba waa muhiim inaad u sheegtid qof weyn oo aad ku kalsoon tahay, isla macallin ama shaqaale sooshiyaal sida ugu dhaqsaha badan. Tallaabo ayey ku dhaqaaqayaan si ay u joojiyaan iyo sidii aad u heli lahayd caawimo. Qof weyn oo aad u sheegtid waxay kaloo ka hortagaysaa inay sidaasi oo kale ku dhacdo carruurta ama da'yarta kale. ***Xusuusnow, haddii qof kugu sameeyo tacaddi ama xadgudub galmo, qaladkaaga ma aha. Waxaad tahay carruur, xaqna waxaad u leedahay in lagu ilaaliyo.***

Ma u baahan tahay daaweyn caafimaad haddii tacaddi ama xadgudub galmo ku soo gaaro?

Iyadoo ku xiran waxa kugu dhacay, waxad u baahan kartaa daaweyn caafimaad ama qof aad kala hadashid. Way adkaan kartaa inaad dhaqtar ama kalkaaliso kala hadashid tacaddi galmo, laakiin waxay u baahan yihiin inay ogaadaan waxa kugu dhacay si daawaynta ku habboon kuu siiyaan. Haddii aadan Ingiriis ku hadli karin waa inay sidaas ogyihiin. Waxay kaa caawinayaan inuu joogo qof ku caawiya markii aad dhaqtarka la hadlaysid. Qofkaasi wuu asturayaa waxa aad dhaqtarka ama kalkaalisada u sheegtid. ***Tacaddi ama xadgudub galmo waxa uu kugu reebi karaa dhibaato jirka ah waana wax laga xumaado. Dhaqtarka oo aad u sheegtid isla marka ay dhacda waa wax habboon.***

Maxaa dhacaya haddii aad booliiska u sheegtid?

Waxaad booliiska ka wici kartaa lambarka (999) ama la hadal sarkaalka booliiska ee jooga saldhigga goor kasta haddii aad dareentid inaad halis ugu jirtid tacaddi galmo. Way kaa caawinayaan in lagu ilaaliyo. U sheeg haddii ay kugu dhacdo, xataa haddii ay goor hore dhacday. Waxaad dooran kartaa in shaqaalaha sooshiyaalka ama qof kale oo weyn oo aad ku kalsoon tahay ay marka hore kuula hadlaan. Booliisku waxay leeyihiin dad ku takhasusay inay caawiyaan dadka lagula kacay falalka tacaddiga galmada ah. Waxay kuula dhaqamayaan si ixtiraam iyo naxariis leh. Waxaad kaxaysan kartaa qof weyn oo ku raaca si ay kuu caawiyaan. Haddii aad doonaysid waxaad codsan kartaa inaad la hadashid sarkaal dumar ah. Waxaa kalood heli kartaa qof kaa caawiya dhinaca luqadda haddii aad sidaas u baahan tahay. ***Booliiska (ama qof kale) oo aad u sheegtid in tacaddi galmo ku gaaray waxba uma dhimayso joogitaankaaga Biritan.***

Maxaad samayn kartaa haddii aad ka cabsanaysid inaad qof u sheegtid?

Waxa laga yaabaa inaad ka yax-yaxsan tahay qof aad u sheegtid in tacaddi galmo laguu gaystay. Waxaad is dhihi kartaa maxay dadka kale kaa aaminayaan haddii aad sheegtid, ama maxay kugu samayn karaan. Waxa suurtogal ah in kan tacaddiga kuu gaystay kaaga digay inaadan sheegin. Waxaad is dhihi kartaa haddii aad sheegtid dalkaaga ayaa laguu celinayaa (inkastoo taasi darteed aan dalkaagii laguugu celinayn). Haddii aadan qof ula hadli karin si weji-ka-weji ah, qof ayaad kula hadli kartaa khadka telefoonka adiga oo ka wacaya mid ka mid ah telefoonnada hoos ku qoran. Qasab ma aha inaad magacaaga sheegtid haddii aadan doonayn, laakiin waxa wanaagsan inaad weydiisid shuruucda uga taalla asturaadda xogta. ***Waxa jira dad waaweyn oo aad kala hadli kartid tacaddiga iyo xadgudubka galmada oo ku caawin kara. Waxaad xaq u leedahay in lagu ilaaliyo.***

Dadka ku caawin kara haddii aad ka walaacsan tahay tacaddi ama xadgudub galmo

Xarrumaha Xadgudubka Galmada (Sexual Assault Referral Centres): Waa xarrumo ku yaala waddanka oo dhan oo loogu talogalay dadka lagu sameeyey tacaddi galmo oo ay carruurtuna ku jiraan. Waxay bixiyaan gargaar daawo, talobixin, niyad-dejin iyo kaalmo muuqaal iyo niyad ah intaba. Uma baahnid inaad booliiska u sheegtid si aad adeeggan u isticmaashid. Xarrumaha qaarkood waxa jooga turjumaano ku caawin kara haddii aad luqadda Ingiriiska ku hadli karin.

Haddii aad ku nooshahay meel ka baxsan London, fadlan weydiiso qof weyn oo aad ku kalsoon tahay, sida shaqaalaha sooshiyaalka, shaqalaaha kaalmada ama dhakhtarkaaga guud inay ku siiyaan faahfaahinta sida loola xiriiro Xarunta Xadgudubka Galmada ee kuugu dhow. Iyaga ayaa kuu gudbin kara ama adiga ayaa iskaa u tegi kara.

Faahfaahinta qaar ka mid ah Xarrumaha Xadgudubka Galmada ee London waxaa ka mid ah:

Haven - Camberwell
King's College Hospital, Denmark Hill, London SE5
Tel: 020 3299 1599

Haven - Paddington
St Mary's Hospital, Praed Street, London W2
Tel: 020 7886 1101

Haven - Whitechapel
The Royal London Hospital, Whitechapel Road, London E1
Tel: 020 7247 4787

ChildLine: Wac 0800 1111 waana bilaash goor kasta oo aad wacdid habeen iyo maalin. Childline waa khad kaalmo oo loogu talogalay carruurta iyo dadka da'da yar ee murugada qaba ama halista ku sugan. Dad waaweyn oo xirfadda loo tababary ayaa bixiya caqli-celin, talibixin iyo ilaalinba.

Samaritans: Wac 08457 90 90 90 goor kasta maalin iyo habeen, qiimaha daqiiqaddiina waxa uu u dhigmaa kan degaanka. Hay'adda Samaritans waxay caqli-celin dhinaca telefoonka ah siisaa qof kasta oo murugo hayso da' kasta ha ahaadee. Waxaad iimayl ugu diri kartaa: jo@samaritans.org

Booliiska: Wac 999 waana bilaash goor kasta habeen iyo maalin. Booliisku waxay leeyihiin saraakiil si khaas ah u tababaran oo caawiya dadka tacaddi ama xadgudub galmo lagula kacay. Waxay kaa caawin karaan dhinaca luqadda iyo sarkaal dumar ah haddii aad u baahan tahay.

Xarunta Bulshada Itoobiyaanka ee UK (ECCUK): Hay'addan samafalka ahi waxay macluumaad iyo talobixin ka bixisaa waxyaabaha ay ka mid yihiin waxbarashada, qaxootinimada, guryaha, caafimaadka iyo xuquuqda gunnooyinka. Waxay kaloo qabanqaabiyaan munaasabado dhaqameed. Cinwaankoodu waa: Selby Centre, Selby Road, London N17 8JN. Tel: 0208 801 9224. Website: www.eccuk.org

Weydiiso qof mas'uul ah, sida shaqaalaha sooshiyaalka, haddii ay jiraan urur bulsheed oo bulshada aad ka soo jeedid leedahay oo u dhow meesha aad ku nooshahay, ama ka baadho internetka.

Waxa qoray: Maggie Lay & Irena Papadopoulos,
Xarunta Cilmi-baarista Daraasadaha Caafimaad ee Dhaqamada Kala-duwan, in Health,
Middlesex University
Charterhouse Building
Archway Campus
10 Highgate Hill
London N19 5LW
http://www.mdx.ac.uk/www/rctsh/

Waxa lala kaashaday Alem Gebrehiwot, Xarunta Bulshada Itoobiyaanka ee UK (ECCUK)

Waxa maalgeliyey The Big Lottery
Waxa daabacay Middlesex University
Bramley Road
London N14 4YZ

Copyright © Research Centre for Transcultural Studies in Health, Middlesex University & the Ethiopian Community Centre in the UK (ECCUK)
July 2007