

Somali

Waa inaan ku noolaadaa

**Hage si habsami ah talobixin iyo taageero uga siinaaya dad degan
Haringey**

Tusmooyin

Araar	3
Horudhac.....	
Qayb 1aad	
Guri xaas ku dhibaatayn (Remember).....	6
MEELO LONDON KU YAALA OO LOO AADO TAAGEERO IYO TALOBIXIN	11-13
Qayb 2aad	
Dhibaato xaas guri ku waxyeelayn – arimo been ah iyo kuwo run ah	14-15
Waa maxay xaas guri ku dhibaatayn?	15
Been khiyaali ah iyo xaqiiqooyin	16
Qayb 3aad	
Waa maxay xaas guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys.....	16
Tilaabooyin si cad wax u qabasho	16
Wax ka qabasho dhibaatooyin yimaada	16
Qayb 4aad	
Guriyeyn	18
Guriyeyn imerjensi xili yar ah	18
Qayb 6aad	
Xarumo dad lagu hayo xaasas guryo waxyeelo lagu gaarsiiyey	21
Guriyeyn iyo Hoy la'aan	23
Guriyeyn Kownsal	23
Sii joogid guriga aad hadda degan tahay	24
Cabashooyin	24
Housing Associations	24
Guryo shacab laga kireystay	24
Caafimaad iyo hubin nabadgelyo	25
Xawayaan guri lagu xanaaneeyo	25
Qayb 7aad	
Booliiska	26
Maxuu booliisku samayn karaa	27
Sawir ka qadis dhaawacyo	27
Aadis maxakamad	27-28
Qayb 8aad	
Sharciga	29
Talobixin Sharci	30-31
Amaro Maxakamadeed reebaaya ficil samayn	39
Awood wax xiritaan	39
Faa'iidooyin iyo faa'iido darro awaamiir maxakamadeed (awaamiir wax joojin).....	33
Xaalado gaar ah oo ku saabsan denbi kusoo oogid	33
Shaashado u dhaxaysiin	33
Hadal kusoo gudbin qaab fiidiyow.....	33

Balanqaad dhibaato gayste sameeyo	34
Magdhow	34
Sharci dal ku joogid: Xeerka hal – sano	34
Qaxooti iyo mangelyo-dooneyaal	34
Daryeel guud, lacago cayr iyo talobixin sharci	34
Niyad u dajin iyo caafimaad	35
Is furid ama kala guurid	35

Qayb 9aad

Lacago daryeel dawladeed	35
Kaalmo dakhli	35
Kaalmo canshuur qoysas shaqeeya	37
Gunno shaqo doone/raadsadeyaal	37
Kaalmo gunno qof aan shaqo qaban karin	38
Gunno Nolol Naafo	38
Gunno kaalmo caruur	38
Kaalmo kiro guri ka bixin	38
Kaalmo canshuur dawlad hoose	38
Amaah iyo kaalmo lacageed	38
Amaahda la dhaho Budgeting loans	38
Amaah Xaalad deg deg ah	39
Kaalmo lacageed xanaano bulsho	39
Kaalmo gunno xaamilo	39
Daryeel lacageed	39
Meel laga dalbado lacag	39
Macluumaad dheeri ah oo muhiim ah	40

Qayb 10aad

Dumar iyo arimo xaquuq sinaan	41
-------------------------------------	----

Qayb 11aad

Caruur	43
Caruur ku jirta xarumo lagu ilaaliyo	43
Iskool ka wareejin	43
Sharciga Badbaadada Caruurta	44
Sharci dal ku joogis/qaxootinimo	44
Hooyooyin Lesbian ah	44
Afduubid	44
Meesha laga helo taageero iyo talobixin adiga iyo caruurta ku haboon	44

Qayb 12aad

Social Services	44
Xarumo Customer Services Centre	44

Qayb 13aad

Caafimaad	49
Takhtar GP iyo taageero kale	49-50
Adeegga NHS Direct	52-53
Fursad u helid adeegyo	49
Taageero niyad qaboojin	49
Meelo loo raadsado talobixin caafimaad	49

Qayb 14aad

Kusoo samatabixin xaas guri dhibaato ku gaarsiin–nolol iyo dhibaateyn	51
---	-----------

Qayb 15aad

Tusmeyaal haya'ado ama ururo	52-53
------------------------------------	--------------

Horudhac

Waan ku faraxsanahay inaan halkaan kusoo bandhigno qormadan 5aad ee buugyaraha la dhaho Waa inaan ku noolaadaa 'I Shall Survive' – kaasoo ah Hage buugyare si buuxda uga hadlaaya helitaan Talobixin iyo Taageerid laga helo Haringey oo ku saabsan Guri xaas ku dhibaatayn. Waxaan hagaajinay hindisida, qorsheynta iyo qaabaynta buugyarahan isla markaasna waxaan saxitaan ku samayney wixii macluumaad arimahan la xiriira.

Hadaan nahay deegaanka Haringey waxaan dib u hagaajin ku samaynay taageeradeena, talobixin iyo adeegyo u doodid aan siino dad kasoo samatabaxay dhibaatooyin kasoo gaaray xaas guri ku dhibaatayn. Waxii ugu waynaa ee la dhihi waa la qabtay, waxuu ahaa samaynta haya'ad la dhaho Hearthstone taasoo la sameeyey sanadkii 2003. Tani waa haya'ad dad siisa talobixino kala duwan iyo bixin xarumo adeeg siiya xaasas kasoo samatabaxay dhibaatooyin guri kasoo gaartay, iyadoo dadka la siiyo tasiilaad adeegyo kala duwan oo hal meel laga bixiyo. Adeeggan waxaa la sameeyey ka dib markii wada shaqayn iyo balanqaad laga helay maamulka Haringey Council, Police, Health, Housing, Probation, Victim Support, Courts iyo Community Groups. Waxaa naga go'an inaan caawino xaasas kasoo samatabaxay dhibaatooyin kasoo gaartay rabshado qoys ka dhex dhacay iyo inaan tilaabo adag ka qaadno dad dhibaato xaas u gaysta, taasoo ujeedadu tahay inaan habayaraatee loo dulqaadan arimahan isla markaasna la tirtiro jiritaanka dhibaatooyin dumar ama dad kasoo gaartay rabshado qoys ka dhex dhaca.

Barnaamijka Waan ku noolaan (I Shall Survive) waxuu isla markiiba daboolka ka qaaday haya'ado isla markiiba diyaar ula ah talobixin iyo taageero dad dhibaatooyin kasoo gaartay Guri ku waxyeelayn, iyo inay markaas dabadeed talobixin ka siiyaan dhammaan noocyada taageero la heli karo marka wax laga qabanaayo arimo la xiriira dhibaatooyin dad kasoo gaartay rabshado guri qoys ka dhaca ku dhibaatayn. Waxaa buugyaraha ku jira macluumaad ka hadlaaya noocyo adeegyo kala duwan, waayo dhibaatooyin dad kasoo gaartay rabshado guri qoys guud ahaan qaybaha nolosheena; waxay dhibaato u keentaa nabadgelyadeena, jir iyo maskaxdeena iyo caafimaad qoys, xaaladeena nololeed, xaaladeena dhaqaale, iyo hababka aan dad kale wax ula qaybsano iyo baya'ada nagu wareegsan.

Waa inaan ku noolaanaa waxaa loogu talagalay inuu yareeyo niyad iyo qalbi jabka ka yimaada rabshado qoys ka dhaca ama xaas guri dhibaato lagu gaarsiiyo iyo inuu dad gacan siin iyo taageero ka siiyo inay helaan dhammaan adeegyada ay u baahan yihiin.

Mar kale, waad mahadsan yihiin dhammaan haya'adaha ka qaybgalay soo saarista buugyarahan la dhaho Waa inaan ku noolaadaa. Si loo hagaajiyo tasiilaadka adeegyadan muhiimka ah, markasta waan soo dhowaynaynaa wixii faalooyin cusub ah, talo iyo tusaale, ama qoraalo ah.

Councillor Nilgun Canver
Executive Member for Crime and Community Safety

Guri xaas ku dhibaatayn (Domestic Violence)

Hage Talobixin iyo Taageerid ku saabsan guri xaas ku waxyeelayn

Guri ku waxyeelayn ama rabshado xaas lagu sameeyo waa denbi galid. Waxaa laga yaabaa inay kusoo martay waxyeelayn kaaga timid qofkaad wada nooshahiin; waxaa laga yaabaa inay hal mar kugu dhacday arintani; amase aad la shaqaysho ama deris la ahayd dhibaatadani soo gaartay hadda dhibaato kaga timaado qof guri kula nool. In kastoo hagehani uu inta badan ka hadlaayo adeegyo dumar la siiyo, hase yeeshee mid kastoo aad tahay, buugyarahani waxuu kuu tilmaami karaa sida iyo meesha laga helo taageero iyo gacan siin. Hagehan waxaa loo qoray si la idiin caawiyo. Meelo badan ayuu macluumaad ka bixinaayaa iyo ciwaano lagala xiriiro adeegyo sida guryeynta, adeegyo caruur, qaxooti, adeegyo bulsho iyo walwel caafimaad laga qabo.

Haddii dhibaato lagu gaarsiyey, waxaa jira saddex tilaabo oo aad qaadi karto;

- Ogow in dhibaato kugu dhacayso
- Aqbal inaad adigu eeda ama khaladkeeda lahayn
- Raadso taageero iyo gacan siin

XUSUUSO

- Inaan dhibaatadu kaligaa ku haysan
- Inaysan ku imaan khalad adiga kaa yimid
- Taageero ayaa la helaa
- Waxaad xaq u leedahay ku noolaansho baqdin la'aan!

LAMBARO IMERJENSI MUHIIM AH

Khad telefoon 24 ah ee National Domestic Violence Helpline	0808 2000 247
Haringey Police Community Safety Unit (Taageero waxqabad deg deg ah oo Booliis heer degmo ah oo la xiriira arimo xaas guri ku dhibaateyn)	020 8345 1944
Adeegga The Samaritans (Adeeg 24 ah kaasoo si qarsoodi ah loo siiyo qof kasta oo ay haysato dhibaato iyo niyad xumo)	020 8889 6888

Qayb 1aad

Meel loo aado taageero iyo talobixin

Dhammaan deegaanka Haringey, iyo guud ahaan magaalada London, waxaa ka jira ururo dumar iyo xarumo talobixin guud kuwaasoo dumar siiya taageero iyo talobixino.

Waan ognahay in markey timaado xaalad guri ku waxyeelayn in la arko in dumar rabaan inay adeeg ka dalbadaan meel ka baxsan degmada ay ku nool yihiin, sidaasi darteed waxaan sidoo kale (siday u kala horeeyaan xarfo ahaan) buugyaraha ugu qornay ururo ama hay'ado talobixin oo ka jira deegaanka magaalada London.

Qaar ururadan ama haya'adahan ka mid ahi waxay kuu gudbin karaan haya'ado ama ururo kale oo adeegyo bixiya si ay gacan kaaga siiyaan xaalada ku haysata.

Xafiiska HEARTHSTONE

Adeegga la dhaho Haringey Domestic Violence Advice & Support Centre Hearthstone waa haya'ad dad siisa talobixino kala duwan iyo bixin xarumo adeeg siiya xaasas kasoo samata-baxay dhibaatooyin xaas guri kasoo gaartay, iyadoo dadka siisa tasiilaad adeegyo kala duwan oo hal meel laga bixiyo. Sidaasi darteed, soo booqde xafiiska Hearthstone si uu talobixin iyo adeeg u helo mar danbe haya'ado kale duwan meelo kala gaar ah uma aadi doono. Barnaamijkan wadajir u shaqayntu waxuu daboolaa arimo guud oo ku saabsan guri dhibaato ku gaarsiin ama rabshado qoys ka yimaada, waxaana adeeg siin kala qaybgalaaya qaybta hoy la'aanta, guryeynta, booliis, caafimaad iyo aqoonyahano kala duwan. Adeeg qof xafiiska isaga yimaado ayaa la hayaa.

Saacado shaqo:

Isniin ilaa Jimce 10am-4pm

10 Commerce Road

Wood Green

London N22 8ED

Tel: 020 8888 5362

Fax: 020 8889 6508

MEELO LONDON KU YAALA OO LOO AADO TAAGEERO IYO TALOBIXIN (SUPPORT AND ADVICE IN HARINGEY)

African Women's Welfare Group

Waxay bixisaa talobixin, tababarid waana haya'ad adeeg u qabata dumar African ah. Waxaa la qabtaa arimo isugu jira caafimaaad, fasalo af Ingiriisi barasho si loo tababaro qaab qofnimo ah.

594 Tottenham High Road,

N17 9TA

Tel: 020 8885 5822

Fax: 020 8801 5266

Asian Women's Aid

Adeegyo dumar iyo caruur kasoo qaxay dhibaato guri loogu gaysto ama rabashado qoys. Sidoo kale waxay bixiyaan dejin hoy ku meel gaar ah, talobixin, taageero, niyad u dejin, iyo ku xirid adeegyo loogu talagalay dumar Aasiyaan ah oo ku hadla luuqadaha Urdu, Hindi, Bengali, Gujarati iyo Punjabi.

PO Box 2604,

London N22 6TL

Tel: 020 8801 0009

Asian Women's Association

Adeeg u fidin dumar Aasiyaan ah iyo wax ka qabasho kiisas arimo la xiriira dumar Aasiyaan ah.
Selby Centre,
Selby Road,
London N17 8JL
Tel: 020 8808 5510

Bangladeshi Women's Association in Haringey

Waxay bixiyaan adeeg tababar, ilmo xanaaneyn iyo talobixin siin dumarka Bangladeshi ah.
Mitalee Centre,
Stanley Road,
London N15 3HB
Tel: 020 8365 7498

Better Life for Women and Children

Mashruuc bulsho ku salaysan barnaamij ay maamulaan guryo deganeyaal. Arimo wax laga qabto waxaa ka mid ah talobixin, adeeg ku xirid, xanaaneyn bulsho, ilmo xanaaneyn, tababarid iyo ugu talagalid ku shaqayn shaqo iskaa wax u qabto.

Unit 18 Enterprise Centre,
1a Willan Road, Broadwater Farm,
London N17 6NG
Tel: 020 8808 9922
Fax: 020 8801 8003

Haringey Advisory Group on Alcohol (HAGA)

Waxay bixiyaan adeegyo talobixin, taageero, niyad u dajin iyo macluumaad siin xaas waxyeelo kasoo gaartay dhibaato rabshado qoys ka dhaca halkaasoo khamrigu yahay tan saamaynta ugu wayn ku yeelanaysa. Sarkaal la dhaho Specialist Domestic Violence ayaa halkaan ka shaqeeya kaasoo balan lala dhigan karo.

590 Seven Sisters Road,
Tottenham N15 6HR
Tel: 020 8800 6999

Haringey Asylum Seekers Service

Waxay taageero siiyaan dumar, qoysas, dad waaweyn oo kaligood ah, caruur aan waalid la socon, waxayna u gudbin karaan ku meelayn hoy deegaan deg deg ah.

476 High Road,
Tottenham,
London N17 9JF
Tel: 020 8489 0000

Haringey Teenage Pregnancy Support Project

Waxay fuliyaan mashruuc waxbarasho loogu talagalay waalid caruur iskool dhigtaan inay helaan fursad waxbarasho. Talobixin iyo taageero adeegyo laga fuliyo guud ahaan degmadan kuwaasoo loogu talagalay waalidiin dhalinyaro ah ayna ku jirto ka taageerid dhib xaas kasoo gaaray guri ku waxyeelayn. Kulan loo qabto koox waalid ah ayaa la qabtaa Khamiis kasta.

Haringey Professional Development Centre
Downhills Park,
London N17 6AR
Tel: 020 8489 5015
Fax: 020 8489 5004

Haringey Travellers Community Support Team

Waxuu adeegani bixiyaa taageero iyo talobixin ku saabsan dhibaato guri ku gaarsiin dumar oo la xiriira nooca dadka bulshada safarta ee la dhaho 'Travelling community'. Adeegyo iska imaansho ah ayaa laga helaa 40 Cumberland Road, Wood Green – Isniin iyo Khamiis laga bilaabo 8.45am ilaa 4pm.

40 Cumberland Road,
Wood Green N22 7SG
Tel: 020 8489 3602/3005 or 3778

Lesbian and Gay Switchboard London

Waxuu adeegani bixiyaa taageero iyo talobixin arimo la xiriira dhibaato xaas ku gaarsiin waxaana loogu talagalay nooca dumarka la dhaho lesbians iyo kan raga ee la dhaho gay men. Xaruntu 24 saac ayey furan tahay.

Tel: 020 7837 7324

London Friend

Waxuu adeegani bixiyaa dad kula talin khad telefoon, niyad u dajin iyo kooxo wax taageera oo loogu talagalay nooc kooxo la dhaho lesbians, gay men, bisexuals iyo kuwo aan hubin nooca isu galmadooda. Waxaa adeegan furan yahay 7.30am-10pm.

86 Caledonian Road,

Kings Cross,

London N1 9DN

Tel: 020 7837 3337

London Irish Women's Centre

Waxuu adeegani bixiyaa taageero iyo talobixin ku saabsan dad baahi guryo hayso ayna ku jirto dumar kasoo qaxay dhibaato rabshado qoys ka yimaada amase xaas ku waxyeelayn guri. Sidoo kale waxaa adeegani bixiyaa tababar iyo adeegyo taageero bixin.

Isniin-Jimce 9.30-5.30pm, Khamiis waxay furan tahay ilaa 7pm balan dhigasho ayaa lagu imaan karaa.

59 Stoke Newington Church Street,

London N16 0AR

Tel: 020 7249 7318

email: Info@liwc.co.uk

NHS Direct

Kani waa adeeg caafimaad la talin 24 saac ah.

Macluumaad caafimaad ayaa la helaa laga bilaabo 9am-5pm Isniin ilaa Jimce. Waxay hayaan liisas ururo iyo macluumaad la xiriira dhibaato guri qoys loogu gaysto.

Tel: 0845 4647

National Domestic Violence Helpline

Kani waa khad adeeg siin 24 saac ah oo ku saabsan dhibaato rabasho qoys ka dhaca. Khad luuqado la tarjumo iyo tasiilaad luuqado lagu hadlo ayaa la hayaa. Waxaa dad la siiyaa taageero, talobixin, iyo dad qaxooti ah u gudbin meelo kala duwan oo caasimada ah iyo adeegyo la siiyo dumar iyo caruur dhibaato ka haysato kana soo qaxay rabshado qoys ama waxyeelo xaas guri loogu gaysto.

Tel: 0808 2000 247

Haringey Women's Aid

Adeegyo la siiyo dumar iyo caruur dhibaato ka haysato kana soo qaxay rabshado qoys. Waxay sidoo kale bixiyaan adeeg ku meelayn hoy ku meel gaar ah.

PO Box 915,
Hornsey,
London N8 7EE
Tel/Fax: 020 8341 4665

Haringey Women's Forum

Talobixin iyo taageero dumar gaar ahaan arimo la xiriira dumar dhibaato ka haysato kana soo qaxay rabshado qoys iyo la talin iyo niyad qaboojin loo siiyo hab 1:1 ah. Noocyo tababaro kala duwan ayaa la siiyaa dumarka xaafadda.

1 Bruce Grove,
London N17 6RA
Tel: 020 8885 4705
Fax: 020 8880 9135
email: hwf@btconnect.com

The Haven Whitechapel Sexual Assault Referral Centre

Saacado furitaan: 7am-7pm todoba maalmood asbuucii.

(laga bilaabo August 2004 waxaa la bixiyaa adeeg 24 saac ah)

waxay xaruntani adeegyo siisaa dad kasoo samatabaxay kufsi iyo dhibaato xun oo loogu gaysto waqooyiga iyo waqooyi bari ee London.

9 Brady Street,
London E1 5DG

Hornsey Advice Bureau

Talobixin la xiriira lacago Cayr, guriyeyn iyo talobixin guud oo qof kasta loogu talogalay. Saacado furitaan:

Isniin, Khamiis, Jimce 9.30-11.00am, Talaado 4.30-6.30pm, Arbaco waa balan kaliya. Telefoon talo ku siin: Isniin, Arbaco, Khamiis, Jimce 2.30-4.30pm, Talaado 2.30-3.30pm.

7 Hatherley Gardens,
Hornsey,
London N8 9JJ

Tel: 020 8374 3704

Kurdish Advice Centre

Waxuu bixiyaa tababaro iyo talobixin loogu talogalay bulshada ku hadasha Kurdish.

Qabasho barnaamijyo iyo xaflado bulsho iyo tababaro khaas u ah ee la siiyo bulshada xaafadda.

St Mary's Community Centre,
Birkbeck Road,
London N8 7PS

Tel: 020 8347 8657

email: info@kurdishadvicecentre.org.uk

Relate North London

Kala talin iyo niyad u dajin dad is qaba iyo qofnimo iyo sidoo kale si koox ah talo u siin. Lacag ayaa laga qaadaa dadka talosiinta la siinaayo taasoo laga wada heshiin karo. Dadka degan Haringey qarashka adeegsiga hawshan ayaa laga dhimaa.

Newby House,
309 Chase Road,
Southgate, N14 6JS
Tel: 020 8447 8101

email: admin@relatenl.org.uk

The Samaritans

Adeegga la dhaho Samaritans waxay bixiyaan adeeg 24 ah kaasoo si qarsoodi ah loo siiyo qof kasta oo ay haysato dhibaato iyo niyad xumo.

40 Queens Road,
London N11 2QU
Tel: 020 8889 6888

Tottenham Advice Bureau

Talobixin la xiriira lacago Cayr, guriyeyn iyo talobixin guud oo qof kasta loogu talagalay.

Saacado furitaan:

Isniin, Talaado, Jimce 9.30-11.00am, Talaado 4.30-6.30pm, Khamiis balan kaliyaa ayaa lagu imaan.

Talobixin telefoon: Isniin, Talaado, Khamiis, Jimce 2.30-4.30pm, Arbaco 2.30-3.30pm

Tottenham Town Hall,

Approach Road,

London N15 4AJ

Tel: 020 8376 3700

NIA Project (formerly Tottenham Women's Aid)

Adeegyo la siiyo dumar iyo caruur kasoo qaxay rabshado qoys. Waxay sidoo kale bixiyaan adeeg ku meelayn hoy ku meel gaar ah Haringey iyo Hackney ku yaala.

PO Box 6566, London E8 3ST

Tel: 020 7683 1210 (Khad telefoon talobixin)

08457 023 468 (Khad telefoon imerjensi ah)

Turkish Cypriot Women's Project

Waxay xaruntani bixisaa taageero, talobixin iyo gacan siin Turkish Cypriot iyo dumar Turkish ah oo dhibaato kasoo gaartay rabshado qoys.

140A Falkland Road,

Hornsey, London N8 ONP

Tel: 020 8340 3300

Turnpike Lane Advice Bureau

Talobixin la xiriira lacago Cayr, guriyeyn iyo talobixin guud oo qof kasta loogu talagalay.

Saacado furitaan: Isniin 4.30-6.00pm, Arbaco, Khamiis, Jimce 9.30-11.00am, Talaado balan kaliya ayaa lagu imaan karaa. Telefoon ku talobixin: Isniin 2.30-3.30pm Talaado, Arbaco, Khamiis, Jimce 2.30-4.30pm.

14A Willoughby Road,

London N8 0JJ

Tel: 020 8352 0202

Victim Support (Haringey)

Waxuu bixiyaa taageero baraakti iyo niyad ah oo la siiyo xaas dhibaato kasoo gaartay denbi dhaca kuwaasoo ku nool iyo kuwo ka shaqeeya deegaanka Haringey. Sidoo kale waxaa taageero laga siin doonaa dad dhibaato kasoo gaartay rabshado qoys, denbiyo dhaca, siin macluumaad ku saabsan nadaamyo maxakamad iyo caymis. Adeegyo ay ku jiraan siin taageero niyad dajin xili dhow iyo xili dheer.

24-26 Commerce Road, Wood Green,

London N22 8ED

Tel: 020 8888 9878

Fax: 020 8888 9848

Zora Young Women's Project

Barnaamijka waxuu bixiyaa mashruuc taageero lagu siiyo dumar jira 16-30 sano. Talobixin, tababaro iyo taageero dumar dhalinyaro ah.

1 Bruce Grove,

London N17 6RA

Tel: 020 8885 4705

Fax: 020 8880 9135

MEELO LONDON KU YAALA OO LAGA HELO TAAGEERO IYO TALOBIXIN

Akina Mama Wa Afrika

Talobixin, tababaro iyo adeegyo macluumaad la siiyo dumar Afrikaan ah.

334-336 Goswell Road,

London EC1V 7LQ

Tel: 020 7713 5166

Fax: 020 7713 1959

email: amwa@akinamama.org

www.akinamama.org

Ashiana Project

Taageero talobixin iyo si ku meel gaar ah guri u siin dumar dhalinyaro ah oo kasoo jeeda South Asian, Turkish iyo Iranian kuwaasoo kasoo qaxay nooc kasto dhibaatooyin jir ahaan, isu galmood, maskax ama niyad ka xumayn. Sidoo kale waxaa jira adeeg guryo kusoo booqasho ama xafiis ku qaabilid kuwaasoo lagu siiyo heer qof ahaan iyo bulsho ahaan lagu siiyo.

PO Box 816,

London E11 1QY

Tel: 020 8539 9656

020 8539 0427

email: info@ashiana.org.uk

Broken Rainbow

Kani waa barnaamij adeeg, taageero iyo talobixin 24 saac ah siiya bixiya nooc kooxo la dhaho lesbians, gay men, bisexuals iyo kuwo badalay nooc isu galmoodkooda kuwaasoo dhibaato kasoo gaartay lamaane guri la degan.

Tel: 07812 644 914

email: lgbtvd@btopenworld.com

Chinese Information and Advice Centre Domestic Violence Outreach

Kani waa u shaqeeye dumar iyo koox labo luuqadood ku hadla loona tababaray inay dumar siiyaan talobixin iyo niyad u dajin dad ku hadla afafka Cantonese, Mandarin iyo English.

4th Floor,

104-108 Oxford Street,

London W1D 1LP

Tel: 020 7462 1281

020 7323 1538

www.ciac.co.uk

Jewish Women's Aid

Talobixin, iska imaansho adeegyo kooxo iyo meel lagu hayo dumar guri kasoo qaxay.

Saacado furitaan.

Khad telefoon: 0800 591 203

email: infor@jwa.org.uk

www.jwauk.cjb.net

Latin American Women's Aid

Waxuu bixiyaa talobixin, taageero iyo ku meelayn guri ku meel gaar ah dumar Latin American ah kuwasoo kasoo qaxay dhibaato xaas la gaarsiiyo. Isniin iyo Khamiis 9.30-5.30pm, Arbaco 9.30-1.00pm.

Print House,

18 Ashwin Street,

London E8 3DL

Tel: 020 7275 0321

Khad layn telefoon Imerjensi ah: 07958 536242

Latin American Women's Rights Service

Waxuu bixiyaa talobixin, taageero iyo adeegyo macluumaad la xiriira dumar Latin American ah. Saacado furitaan: 10am-5pm.

52 Featherstone Street,
London EC1Y 8RT
Tel: 020 7336 0888
Fax: 020 7336 0555

Lesbian and Gay Switchboard London

Waxuu bixiyaa talobixin iyo taageero la siiyo dumar wada nool ama la dhaho lesbians iyo niman gay ah kuwaasoo macluumaad laga siiyo dhammaan arimo la xiriira dhibaatooyin ka yimaada rabshado xaas ama qoys ka dhex dhaca. Saacado furitaan.

Tel: 020 7837 7324

London Friend

Siin taageero khad telefoon, niyad u dajin iyo taageero kooxo dumar la dhaho lesbians, niman ah gay, bisexuals iyo kuwa aan hubin nooc isu galmood ay aaminsan yihiin. Waxuu furan yahay 7.30am-10pm.

86 Caledonian Road,
Kings Cross,
London N1 9DN
Tel: 020 7837 3337

London Irish Women's Centre

Bixin talobixin dumar laga siiyo arimaha la xiriira guri helid dumar kasoo qaxay rabshado xaas ama qoys ka dhaca. Sidoo kale waxay bixisaa xaruntu tababaro iyo taageero dumarka la siiyo.

Isniin-Jimce 9.30-5.30pm, Khamiis furan ilaa 7pm balan kaliya ayaa lagu imaan karaa.

59 Stoke Newington Church Street,
London N16 0AR
Tel: 020 7249 7318
email: Info@liwc.co.uk

NHS Direct

Kani waa adeeg caafimaad la talin 24 saac ah.

Macluumaad caafimaad ayaa la helaa laga bilaabo 9am-5pm Isniin ilaa Jimce. Waxay hayaan liisas ururo iyo macluumaad la xiriira dhibaato guri qoys loogu gaysto.

Tel: 0845 4647

National Domestic Violence Helpline

Kani waa khad adeeg siin 24 saac ah oo ku saabsan dhibaato rabasho qoys ka dhaca. Khad luuqado la tarjumo iyo tasiilaad luuqad lagu hadlo ayaa la hayaa. Waxaa dad la siiyaa taageero, talobixin, iyo dad qaxooti ah u gudbin meelo kala duwan oo caasimada ah iyo adeegyo la siiyo dumar iyo caruur dhibaato ka haysato kana soo qaxay rabshado qoys ama waxyeelo guri loogu gaysto.

Tel: 0808 2000 247

Relate North London

Kala talin iyo niyad u dajin dad is qaba iyo qofnimo iyo sidoo kale si koox ah talo u siin. Lacag ayaa laga qaadaa dadka talosiinta la siinaayo taasoo laga wada heshiin karo. Dadka degan Haringey qarashka waa laga dhimaa.

31 Genotin Road,
Enfield EN1 2AG
Tel: 020 8367 7712

(waxuu u furan yahay dadka degan Barnet, Haringey iyo Hertsmere)

Rights of Women

Waxay bixiyaan adeeg talobixin/macluumaad siin dumar arimo la xiriira sharci ayna ku jirto qoys burburay, ilmo xanaaneyn, kuwo la dhaho lesbian parenting, dhibaato rabshado qoys iyo ku waxyeelayn isu galmood.

52-54 Featherstone Street,
London EC1Y 8RT
Tel: 020 7251 6577
email: info@row.org.uk
www.rightsofwomen.org.uk

The Samaritans

Adeegga la dhaho Samaritans waxay bixiyaan adeeg 24 ah kaasoo si qarsoodi ah loo siiyo qof kasta oo ay haysato dhibaato iyo niyad xumo.

40 Queens Road,
London N11 2QU
Tel: 020 8889 6888

Solas Anois

Waxay xaruntani bixisaa meel lagu hayo ama lagu badbaadiyo dumar iyo caruur Irish ah, ayna ku jirto dad ka yimid bulshada safarta kuwaasoo dhibaato kala soo daristay dhibaateyn xaas ama rabshado qoys ka dhaca. Sidoo kale waxay bixisaa xaruntu adeegyo talobixin iyo u doodid xaquuq ay dad u leeyihiin helitaan Cayr, guriyeyn, taageero niyad u dajin iyo adeegyo caruur.

Irish Women's Domestic Violence Project

PO Box 4662,
London SW16 2ZF
Tel: 020 7813 0595

Southall Black Sisters

Waxay bixiyaan adeeg rabshado qoys ka dhaca iyo wax u qabasho dumar dhibaato kala soo deristay lamaanehooda ama rabshado qoys ama guri dhibaato ku gaarsiin.

52 Norwood Road,
Southall,
Middlesex UB2 4DW
Tel: 020 8571 9595

email: sbs@leonet.co.uk

Women and Girls Network

Adeeg niyad u dajin iyadoo teelephone al adeegsanaayo, dad niyad ugu dajin si fool ka fool ah, adeegyo iska imaansho dumar iyo gabdho dhibaato kasoo gaartay nooc kasta oo dhibaato rabshado qoys ah.

PO Box 13095,
London W14 0FE
Tel: 020 7610 4678
Helpline: 020 7610 4345

Women's Link

Kani waa adeeg ay bixiyaan dumar oo ay siiyaan dumar. Talobixin guriyeyn iyo u gudbin adeeg ku meelayn hoy imerjensi ah.

Rooms 417-419,
London Fruit and Wool Exchange,
Brushfield Street,
London E1 6EL

Tel: 020 7248 1200
email: info@womenslink.org.uk
www.womenslink.org.uk

Women's Therapy Centre

Waxay xaruntani bixisaa adeegyo kala duwan oo dumar la siiyo, iyo adeegyo la talin iyo dad niyad u dajin. Waxay hawlo wax u qabasho ah u abaabushaa dumar kasoo samatabaxay dhibaato isu galmood ama la kufsaday.

Saacado shaqo: Isniin-Talaado 12-2pm, Arbaco-Khamiis 2-4pm.

10 Manor Gardens,
London N7 6JS
Tel: 020 7263 6200

Qayb 2aad

Maxaan ka sameyn karaa dhibaato xaas guri ku gaarsiin ka timaada ama guri ku dhibaateyn?

Qaybtan waxay...

- *sharax ka bixinaysaa waxuu yahay erayga 'xaas guri ku dhibaateyn'*
- *waxyaalo run ah ka sheegaysaa rabshado qoys ka dhaca*

Maxaa looga jeedaa rabshado qoys ama guri ku waxyeelayn

Guri ku waxyeelayn amase rabshado qoys ka dhaca waxaa ku jira ku samayn dhibaato jir ahaaneed ama mid isu galmood.

DHIBAATO XAAS GURI KU WAXYEELAYN AMASE DHIBAATO XAAS LAGU SAMEEYAY WAXAA LAGA YAABAA INAY KU JIRTO DHARBAAXO, LAAD KU DHUFASHO, JUG SIIN, RUXID, KUFSI, DHAAWACID AMA DILID AMA NAF KA QAADID.

Dhibaato ku waxyeelayn guri ama rabshado qoys runtii ma aha oo kaliya wax ku dhufasho. Waxaa sidoo kale ku jira cago-jUglayn iyo niyad ka jabin, u gaysasho dhibaato jir, dhaqaale ama faraxumayn. Wax kasta oo kaa qaada sharaftaada ama awoodaada qof ahaaneed iyo maamulka waxaad lahayd waa waxyeelo ama xumaan u gaysasho.

Been khiyaali ah iyo xaqiiqooyin

Wali waxaa jira waxyaalo been abuur ah iyo xaqiiqo ah oo ku saabsan dhibaato xaas guri dhibaato ku gaarsiin amase rabshado qoys ka dhaca sida –waxuu yahay, yey ku dhacdaa, qofkee gala denbigaas iyo sababta ay u dhacdo. Waxyaalahan beenta ahi sida badan waxay dumarka ka hor istaagaan inay ka hadlaan dhibaatooyinka ayaga ku dhacaaya, waxaana la arkaa in kuwa go'aansada in qof kale u sheegaan inay sida badan la kulmaan jawaab aan fiicnayn.

Arimahan been abuurka ah iyo wax iska sheegistan qayb wayn ayey ka cayaaraan aamusinta dumarka iyo inay ka joojiso inay soo sheegaan waxyaalo xun oo loo gaystay.

BEEN KHIYAALI AH

Waxyeelo ma aha ee ayaga ayaa is dagaala.

XAQIIQ AH

Dhibaato nin naag ku sameeyo waxaa loo arkaa mid la aqbalo waana mid markasta la filan karo. Naagta nin wax ku dhufatay waxaa loo arkay inay tahay mid sidaan aad uga duwan.

BEEN KHIYAALI AH

Dumar kuma kacaan wax denbi rabshado qoys dhexdiisa ah.

XAQIIQ AH

Rag iyo dumar labadaba dhibaato guri wax ku yeelid ayaa loo gaystaa.

BEEN KHIYAALI AH

Waa waxay 'dalbatay iyadu' ama 'waxay iyadu kasbatay' ilaa xad.

XAQIIQ AH

Ma aha wax dumar 'dalbadeen' amase 'xaq u yeesheen' in dhibaato lagu sameeyo. Haddii aan su'aal ka keeno dhibaato ama muran niman dumar kula kacaan waxaa naloo sheegay in dumarku galabsadeen dhibaataada lagu samaynaayo.

Ma jiro nin ama rag xaq u leh inay dhibaato dumar kula kacaan wax kasta xaaladahu ha ahaadeene.

BEEN KHIYAALI AH

Waa khasab inay wax uun ku haysato dhibaatan haddii kale way iska tagi lahayd.

XAQIIQ AH

Waxaa jira sababo badan oo aysan dumar guri uga tagi karin tusaale ahaan, ma haystaan meel kale oo ay ku noolaadan, lacag la'aan, baqdin ay ninka ka baqayso, baqdin inay kaligeed ahaato caruur ha hala joogto amase yaysan la joogine.

BEEN KHIYAALI AH

Dhibaato guri ku gaarsiin ama rabshado qoys ka dhaca waxay ku dhacday sabab dhibaato aniga kaliya iga timid.

XAQIIQ

Dad badan oo ku nool UK ayaa dhibaato kasoo gaartaa dhibaato xaas guri ku gaarsiin ama rabshado qoys ka dhaca, nooc kasta oo xaas dhibaato guri ku gaarsiin ama rabshado qoys waa khalad, mana aha khalad aad adigu gashay!

BEEN KHIYAALI AH

Runtii dhibaato laguma samayn ee waxay rabtaa in guri dib loo dajiyo ama inay hesho nadaam is furitaan kaasoo iyada u fiican.

XAQIIQ

Dumar been kama sheegaan in dhibaato lagu sameeyey, dhiirigalin iyo waqti badan ayey ku qaadataa inay ka hadlaan dhibaataada lagu sameeyey.

BEEN KHIYAALI AH

Arintani waxay ka dhacdaa qoysas dhibaato isku abuura, kama dhex dhacdo 'bulshadeena'.

XAQIIQ

Waa ku dhici kartaa dhammaan qoysas, kumana xirna nooc dabaqad, farac, iyo dhaqan dad kasoo jeedaan.

BEEN KHIYAALI AH

Waxay u sameeyaan dhibaato khamri ka haysta awgeed.

XAQIIQ

Dad dhibaato gaarsiiyaal waxay adeegsadaan marmarsiyo badan si ay u qariyaan xaqiiqda ah inay doorbideen inay dhibaato dad ku sameeyaan.

BEEN KHIYAALI AH

Caruurta dartood kaliya ayaan guriga u joogaa.

XAQIIQ

Caruur ku noolaaday guryo xaasas waxyeelo lagu gaarsiiyey ama dhibaato qoys ku dhex jira waxay keentaa niyad xumo iyo koritaan ka halaaba oo ku raaga caruurnimadooda.

BEEN KHIYAALI AH

Qaar dad ka mid ah waxay doontaan inay la noolaadaan mid dhibaato ku sameeya ayagoo uga sii gudba dhibaato ku sameeye kale.

XAQIIQ AH

Ma dooran kartid in dhibaato lagugu sameeyo. Sida badan wax dhibaato ah ma dhacdo bilowga xiriir ama guur labo qof waqti ka dib ayey dhibaataadu bilaabantaa.

Qayb 3aad

Maxaan ka sameyn karaa dhibaato xaas guri ku gaarsiin ka timaada ama guri ku dhibaateyn?

Qaybtan waxaan kaga hadli doonaa...

- *Arimo muhiim ah oo ku saabsan wax ka qabasho dhibaato guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys ka dhaca iyo*

- *wax ka qabasho dhibaatooyin dhaca*

Haddii aad rabto inaad dhamayso rabshado qoys ka dhaca, isla markaasna aad badbaadiso xiriirka kaala dhaxeeya qofka aad wada nooshihiin. Waa inaad hubisaa meeshii aad taageeri ka heli lahayd iyo meeshii aad ugu carari lahayd haddii ay kusoo wajahdo xaalad deg deg ah.

Badalid qof dhibaato gaystay taasoo ay ku jirto dhibaato abuur, waxayse sidoo kale la micno tahay inuu joojiyo noocyo wax xakamayn kale ee uu isticmaalay, cago juglayn iyo si xun ula dhaqmid, ka cunaqabatayn ama ka xanibida lacagtaada, iyo xakamayn wixii aad samayn karto iyo waxaadan samayn karin.

Tilaabooyin si cad wax u qabasho

Wax ka qabasho xaas waxyeelayn waa hab lagu xakameeyo ama ciriiri lagu galiyo noloshaada.

Waxaan halkaan ku liisgareynay fikrado laga yaabo inay wax kaala qabtaan xaalada kula soo dirsay.

1. Helitaan nooc taageero degmo ahaan loo heli karo (adeeg iska imaansho/kooxo bulsho/niyad u dajin/fadhiyo talobixin).
2. Diiwaan ku xafid shilal rabshado qoys ama guri ku waxyeelayn kusoo gaaray.
3. Raadso meel aad si deg deg iyo sahal ah aad telefoon u isticmaali ama heli karto (sida telefoon qof deris/qaraabo ah/la xiriir dad kale).
4. Samee, markastana qaado liis lambaro aad u baahan karto hadey xaalad deg deg ahi timaado, ayna ku jirto sida loola xiriiro saaxiibo, Booliiska Bulshada xaafadda ee la dhaho Police Community Safety Unit, Booliiska degmada, meel degid dad lagu badbaadiyo (Refuge - London Violence Helpline) waxaa laga yaabaa in markey xaalad deg deg ahi timaado in argagax kugu yimaado oo aad ilowdo liisaskan xaataa haddii aad si fiican kor uga taqaano lambarada, markaas qaado lambaarada haya'adaha kor ku xusan.
5. Isku day inaad meel dhigato haddii aad u baahato lacag aad ku raacdo bas, tareen ama taksi.
6. Diyaarso fureyaal dheeraad ah ee guriga, qolkaaga ama gaarigaaga.
7. Ku xafid fureyaasha, lacagta, dersin dhar aad adiga (caruurtaadu leedihiin) kuna rid boorso una dhiibo saaxiibkaaga ama guri aad isku haleyn karto.
8. Haddii aad rabto inaad guriga ka tagto, guriga ka tag markuusan joogin ninku.
9. Boorso ku qaado wixii warqado sharci, dhaqaale, guur iyo dhalasho, amaro maxakamadeed, kaarar caafimaad qaran, baasabooro, shati gaari lagu wado, buugaag Cayr lagu qaato, bug ciwaano, buugaag kayd bangi, buugaag jeegag, kaarar credit iwm.
10. Qaado wixii alaabo qof ahaan qiimo iyo muhiim wayn kuu ah, tusaale ahaan, sawiro ama dahab.
11. Qaado qalab caruur jeceshahay inay ku cayaaraan.
12. Qaado dhar dhowr casho ku hayn kara.
13. Qaado wixii daawo adiga ama caruurtaadu u baahan kartaan.
14. Kulan la yeelo ama telefoon ugu soo dir saraakiisha Police Community Safety Unit – 020 8345 1944, waydiiso inay ku ogaadaan haddii aad la soo hadasho.

Wax ka qabasho dhibaatooyin yimaada

Haddii ay hadda ku haysato dhibaato rabshado qoys amase guri ku waxyeelayan, marka lagu daro arimaha kor ku xusan waxaa la arkaa inay faa'iido kuu yeelato liiska soo socda.

- Tus takhtarkaaga GP ah kaasoo arki doona wixii dhaawacyo kusoo gaaray.
- Dhib ayey kugu noqon kartaa inaad Booliiska u sheegto dhibaato guri kaasoo gaartay, laakiin gacan ayey mustaqbalka kaa siin kartaa inaad si sahlan Booliiska ula xiriirto. Haddii aadan ku sugnayn khatar deg deg ah, Booliisku qoraal ayey ka samayn karaan cabashada aad keensatay ayagoon guriga kuugu imaan amase la hadlin qofkii dhibka gaystay.
- Meel fiican ku xafid lambarka tixraaca shilka ee Booliisku ku siiyey.
- Haddii aad guriga ka guurto, ka taxader inaad ciwaankaaga cusub qof siiso, gaar ahaan saaxiibada iyo qaraabadaada.
- Haddii aad guriga ka cararto, dabadeedna u baahato inaad alaabo guriga kasoo qaadato, Booliiska ayaa ku raaci kara. Haddii kale, haya'ad dad caawisa ayaad ka codsan kartaa inay kula soo qaado alaabta. Wax ka qabasho dhibaato rabshado qoys ka dhaca amase xaas guri ku waxyeelayn waxay noqotaa mid waqti dheer qaadata, hase yeeshee, tilaabada ugu horeysa ee aad ka qaadata wax ka qabashada arintan waa mid muhiim u ah helitaan nolol nabadgelyo leh.

Qayb 4aad

Guriyeyn (Housing)

Qaybtan waxaan kaga hadli doonaa...

- *guriyeyn imerjensi oo xili yar ah*
- *meelo laga hayo dad dhibaato gaartay*
- *guriyeyn iyo hoy la'aan*
- *guryo Kownsal*
- *sii joogis guriga aad hadda degan tahay*
- *guryo ay leeyihiin shirkado guriyeyn*
- *guryo shacab laga kireystay*
- *xawayaan guri lagu hayo*

Waxuu noqon karaa wax xanuun badan go'aan lagu gaaro in guri laga tago markey timaado rabshado qoys amase dhibaato xaas guri ku gaarsiin. Sida badan si aad gurigaaga nabadgelyo ugu noolaato waa arin muhiim ah inaad tilaabooyin qaado ama inaad hesho ku meelayn guri.

Guriyeyn imerjensi xili yar ah

Tiro hostelo ku yaala London ayaa bixiya hoy ku meel gaar ah oo asaasi ah, si gaar ah waxba ugama qabtaan arimo la xiriira dhibaato xaas guri lagu gaarsiiyo, laakiin waxay kaa caawin karaan dejin guri imerjensi ah oo ku meel gaar ah. Xarumaha Piccadilly Advice Centre iyo Shelterline ayaa kuu gudbin kara hostel. Way kala duwan tahay xaaladaha nololeed ee hostelada waana kuwo asaasi ah intooda badana hal qol ayaa qof laga dajiyaa. Sidoo kale boosas hostel ayey kaaga raadin karaan meel kasta oo London ku taala. Dhammaan boosaska hostelada waxaa sida badan la bixiyaa 10.30am subaxnimo. Sidaasi darteed, waa muhiim inaad isku daydo inaad haya'ad la soo xiriirto ka hor waqtiga kor ku qoran. Hase yeeshee, xarumo dad si imerjensi habeenkii dad meel geeya ayaa isku dayi doona inay guri ku dajiyaan waqti kasta. Si aad u hubiso inay boos hayaan marka hore telefoon kula soo xiriir ama xafiiska ugu imow haddii aadan haysan telefoonkooda.

London Connection

Xarun maalintii dad yimaado (Day Centre) oo loogu talagalay dad jira 16-25 sano.

Saacado furitaan: Isniin, Talaado, Khamiis 8am-2.30pm, Arbaco 8am-1pm iyo Jimce 8am-1.30pm, Sabti iyo Axad 9am-2pm.

12 Adelaide Street,

London,

WC2N 4HW

Tel: 020 7766 5550

email: info@london-connection.org.uk

Piccadilly Advice Centre

Adeeg iska imaansho oo ku saabsan dad hoy la'aan ah.

Saacado furitaan: Isniin -Jimce 5-8.30pm, Sabti – Axad 10am-1.30pm.

100 Shaftsbury Avenue,

London W1D 5EE

Tel: 020 7437 1579

Riverpoint 160

Waxay hayaan hostel qof walba qol leeyahay, 24 saac ayaa shaqaale joogaa.

160 Coningham Road,

London W12 8BY

Tel: 020 8746 0091

Shelterline

Telefoon ku siin talobixin guriyeyn iyo macluumaad iyo arimo ay ka mid yihiin helitaan guri, u gudbin hostelo, xaquuq guri, sharci darro guri uga saarid, kaalmo lacag kiro guri, rabshado qoys ka dhaca ama dhibaato guri ku gaarsiin iyo si deg deg ah hoy u dejin.

Adeeg 24 saac oo ah telefoon lacag la'aan ah 0808 800 4444 (marka laga reebo wacid Mobile – qarash telefoon dirid heer degmo ayaa laga qaada)

Stonewall Housing Association

Waxay talobixin guri helitaan siisaa dumar wada nool ee la dhaho lesbians iyo niman gay men la dhao oo sanad kasta jira.

Khad telefoon ku talobixin: Isniin, Khamiis, Jimce 10am-1pm, Talaado iyo Arbaco 2pm-5pm

Unit 2A, Leroy House,

436 Essex Road,

London N1 3QP

Tel: 020 7359 5767

email: stonewall@hostels.org.uk

Qayb 5aad

Xarumo hoy ahaan dad lagu hayo

(guryo nabadgelyo ahaan la geeyo dumar kasoo qaxay dhibaato guri looga gaystay)

Qaybtani waxay...

Sharaxaad ka bixinaysaa waxay tahay xarumo dumar lagu badbaadiyo

Kuu sheegaysaa macluumaad ku saabsan meel dumar lagu badbaadiyo

Liisgaraynaysaa lambaro telefoono xarumo meel dumar lagu badbaadiyo).

Xarumo la dajiyo dumar si loogu badbaadiyo waa kuwo nabadgelyo ah, iyo hoy imerjensi ahaan

dumar iyo caruur loo dajiyo kuwaasoo u baahan in laga badbaadiyo dhibaato xaas guri ku

waxyeeelayn ama guri ku waxyeeelayn. Waxay xarumuhu bixiyaan taageero ka timaada dad xarumaha ka shaqeeya iyo dumarka kale ee jooga xarumaha.

Dadka xarumaha ka shaqeeya waxay bixin karaan macluumaad, talobixin iyo taageero, dugsi dhigasho caruur, guriyeyn, arimaha dhaqaalaha, kala guurid/dudid qoys, maxakamadaha, Kownsalka, Waaxda Cayrta iyo haya'ado kale oo laga yaabo inaad la xiriirto. Taageerada ficilka ah ee ay ku siinayaan dadka xarumaha ka shaqeeya waxaa la socda taageero niyad u dajin ay ku siiyaan dumarka iyaguna xarunta degan. Waa qarsoodi ciwaanka xarumaha dumar la geeyo si loogu badbaadiyo, waayo arintani waa lagama maarmaan si loo badbaadiyo nabadgelyada dumarka iyo caruurta.

Xarumaha dumar la geeyo si loogu badbaadiyo waa kuwo la wada degan yahay, waxaana dadka ka dhaxeeya meelaha qaar oo guriga ka mid ah sida jikada, musqusha iyo qololka fadhiga. Sida badan dumarku ma sii deganaadaan xarumaha wax ka badan lix bilood, hase yeeshee, iyadoo ay yar yihiin guryo qoys la dajiyo waxay keeni kartaa inay dumarku xarumaha kusii jiraan ilaa hal sano (mararka qaarkood wax ka badan). Xarumaha dumar la geeyo si loogu badbaadiyo waa imaan karaan dumar kasta ha wateen caruur ma yaysan wadane (hase yeeshee, xarumaha qaar ma qaataan qoysas wata wiilal ka wayn 12 sano), kuwaasoo dhibaato kasoo gaartay ama qarka u saaran inay ku dhacdo rabshado qoys ama xaas guri ku waxyeeelayn.

Khadka adeegga 24 saac ah ee National Domestic Violence Helpline waxuu mas'uul ka yahay isku dubaridka xarumaha dumar la geeyo si loogu badbaadiyo dhibaatooyin ka jira gebi ahaan magaalada London. Sida badan waxaa dumar la dajiyaa meel ka baxsan meesha uu ku yaalo guriga dhibaataada loogu gaystay taasoo ujeedadu tahay in laga fakero badbaadada nololka qofka dumarka iyo dumarka xarunta horey u deganaa intaba. Waxaa sidoo kale jira xarumo hoy siiya qowmiyado gooni ah oo London ka jira sida xarumo dumar la geeyo si loogu badbaadiyo dumar Aasiyaan, Latin American, Irish, Jewish African/Caribbean ah iyo dumar dhalinyaro waxaana lagala xiriiri karaa iyadoo la maraayo Khadka adeegga 24 saac ah ee National Domestic Violence - 0808 2000 247 – qaarkoodna si toos ah ayaa loola xiriiri karaa.

Xaataa haddii aadan hoy rabin, wixii macluumaad iyo taageero ah waxaad kala soo xiriiri kartaa Khadka adeegga 24 saac ah ee National Domestic Violence.

Faahfaahin meelo lagala xiriira xarumo dumar la geeyo (Contact Details for Refuges)

Ashiana Project

Taageero talobixin iyo si ku meel gaar ah guri u siin dumar dhalinyaro ah oo kasoo jeeda South Asian, Turkish iyo Iranian kuwaasoo kasoo qaxay nooc kasto dhibaatooyin jir ahaan, isu galmood, maskax ama niyad ka xumayn. Sidoo kale waxaa jira adeeg guryo kusoo booqasho ama xafiis ku qaabilid kuwaasoo lagu siiyo heer qof ahaan iyo bulsho ahaan.

PO Box 816,

London E11 1QY

Tel: 020 8539 9656

020 8539 0427

email: info@ashiana.org.uk

Beverly Lewis House

Adeeg dumar waxbarasho dhibaato ka haysato, lala soo xiriirin adeeg waxay inta badan ka timaada kooxda degmada la dhaho Learning Difficulties.

PO Box 7312,

E15 4TS

Tel: 020 8522 0675

Haringey Women's Aid

Adeegyo la siiyo dumar iyo caruur dhibaato ka haysato kana soo qaxay rabshado xaas ama qoys. Waxay sidoo kale bixiyaan adeeg ku meelayn hoy ku meel gaar ah.

PO Box 915,

Hornsey,

London N8 7EE

Tel/Fax: 020 8341 4665

Jewish Women's Aid

Talobixin, iska imaansho adeegyo kooxo iyo meel lagu hayo dumar guri kasoo qaxay. Saacado furitaan.

Khad telefoon: 0800 591 203

email: infor@jwa.org.uk

www.jwauk.cjb.net

Kiran Asian Women's Aid

Adeeg hoy ku meel gaar ah, talobixin iyo taageero la siiyo dumar ka yimid South Asian, Turkish ama dumar iyo caruur Iranian ah.

PO Box 899,

Leytonstone,

London

E11 1AA

Tel: 020 8558 1986

Latin American Women's Aid

Waxuu bixiyaa talobixin, taageero iyo ku meelayn guri ku meel gaar ah dumar Latin American ah kuwasoo kasoo qaxay dhibaato xaas guri laga soo gaarsiiyey. Isniin iyo Khamiis 9.30-5.30pm, Arbaco 9.30-1.00pm.

Print House,

18 Ashwin Street,

London E8 3DL

Tel: 020 7275 0321

Khad layn telefoon Imerjensi ah: 07958 536242

National Domestic Violence Helpline

Kani waa khad adeeg siin 24 saac ah oo ku saabsan xadgudub xaas guri loogu gaysto. Khad luuqado la tarjumo iyo tasilaad luuqad loogu hadlo ayaa la hayaa. Waxaa dad la siiyaa taageero, talobixin, iyo dad qaxooti ah u gudbin meelo kala duwan oo caasimada ah iyo adeegyo la siiyo dumar iyo caruur dhibaato ka haysato kana soo qaxay rabshado qoys ama waxyeelo xaas guri loogu gaysto.

Tel: 0808 2000 247.

Solas Anois

Waxay xaruntani bixisaa meel lagu hayo ama lagu badbaadiyo dumar iyo caruur Irish ah, ayna ku jirto dad ka yimid bulshada safarta kuwaasoo dhibaato kala soo daristay xaas rabshado qoys lagu sameeyey. Sidoo kale waxay bixisaa xaruntu adeegyo talobixin iyo u doodid xaquuq ay dad u leeyihiin helitaan Cayr, guriyeyn, taageero niyad u dajin iyo adeegyo caruur.

Irish Women's Domestic Violence Project

PO Box 4662,
London SW16 2ZF
Tel: 020 7813 0595

The NIA Project

Waxuu maamulaa afar xarumood oo dumar meelo nabadgelyo iyo taageero kuwaasoo guryahooda uga soo qaxay dhibaatooyin isugu jira jir dil, isu galmood xoog ah iyo niyad ka xumayn.

PO Box 6566,
London E8 3ST

Khad telefoon talobixin: 020 7683 1210
Khad telefoon imerjensi ah: 08457 023 468

Guriyeyn iyo hoy la'aan

Dhammaan adeegyada guryaha waxaa qabta xafiiska Hearthstone – halkaasoo talo ka bixiyo arimo la xiriira rabshado xaas ku dhaca iyo xarun taageero bixin. Shaqaalaha xaruntu waxay awoodi doonaan inay kula taliyaan isla markaasna kaala hadlaan fursado kuu furan. Haddii aad degan tahay guri Kownsal waxaad yeelan doontaa xaquuq dheeri ah oo la xiriira sharuudo guri kireysasho iyo in magacaaga lagu qoro heshiiska guri kireysashada. Haddii aad degan tahay guri Kownsal waxaad dalban kartaa in dib guri lagu siiyo. Sida badan ee suuragal ah soo qaado macluumaad adiga xaaladahaaga ku saabsan, tusaale ahaan warbixin takhtar ama amar maxakameed. Waa la diyaarin karaa haddii aad rabto inaad la hadasho maareeye guri dumar ah ama qof tarjumaan ah.

Haddii aadan kusii nagaan karin gurigaaga sababo khatar rabshado qoys awgeed ama guri dhibaato lagugu gaystay, waxaad xaq u yeelan doontaa in hoy ku meel gaar ah lagugu siiyo sida ku cad Sharciga Guryaha (Housing Act) ee 1996, liis siin guri sugitaan ayaana magacaaga lagu diiwaangelin doonaa. Arintani wax saamayn ah kuma yeelanayso inaad kaligaa tahay amase caruur wadato.

Sababo nabadgelyo awgeed, Sharcigu waxuu ku talagal gaar ah siiyey in dumar laga raro gurigii hore ama meeshii ay kasoo gaartay guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys. Taasoo micnaheedu waa in haddii adiga ama qof kula nool khatar kasoo gaari karto gurigii ama meeshii aad deganayd aan dib lagugu celin gurigii ama meeshii dhibaataadu kaaga timid.

Haddii aadan la noolayn lamaane dhibaato kugu haya, sharcigu waxuu sheegaayaa in waaxda guryaha qiimayn ku samayso in caqli ahaan ay suuragal tahay inaad kusii noolaato guriga aad degan tahay iyo in kale. Markaad tagto xafiiska Hearthstone waxaa ku wareysan doona sarkaal qaybta guryaha qaabilsan, waxaana lagaa rabaa inaad siiso macluumaadka ugu badan ee suuragal ah. Sababtu ma aha inaad la rumaysanayn waxaad sheegtay ee waa in sarkaalka ku wareysanaayo uu helaa xaqiiqada arintaada isla markaasna go'aan ka gaaro wixii tilaabo arimahaaga laga qabanaayo. Tarjumaan ayey sidoo kale kuu diyaarin karaan. Fadlan soo qaado haddii aad hayso wax cadeymo ah sida warbixin takhtar, amar maxakamadeed ama mid booliis. Fadlan ogow in warbixinta booliisku tahay qarsoodi, haddii aad rabto in booliisku warbixintaada waaxda guryaha usoo gudbiyo waa inaad saxiixdaa foom arintaan aad ku ogolaanayso. Haddii aad ku sugan tahay xaalad khatar ah sarkaalka guryaha qaabilsan ayaa kuu diyaarin kara guri imerjensi ahaan aad usii deganaato; kani waxuu noqon karaa guri loo yaqaan bed & breakfast, hostel ama nooc la dhaho Woman's Aid Refuge.

Fadlan ogow in:

- lagu dajin karo meel ka baxsan xaafadda aad degan tahay, taasoo ay ku jirto meel ka baxsan London.
- Haddii aad u baahato saraakiisha xafiiska joogta ayaa tarjumaan kuu diyaarin doona.
- Haddii aad diido guri lagu siiyey, waxaa laga yaabaa inaad khatar ugu noqoto inaad "hoy la'aan adigu iska dhigto".

Xafiiska HEARTHSTONE

Adeegga la dhaho Haringey Domestic Violence Advice & Support Centre Hearthstone waa haya'ad dad siisa talobixino kala duwan iyo bixin xarumo adeeg siiya dad kasoo samata-baxay dhibaatooyin kasoo gaartay xaas guri ku dhibaataayn, iyadoo dadka siisa tasiilaad adeegyo kala duwan oo hal meel laga helo bixiyo. Sidaasi darteed, soo booqde xafiiska Hearthstone si uu talobixin iyo adeeg u helo mar danbe haya'ado kala duwan meelo kala gaar ah uma aadi doono. Barnaamijkan wadajir u shaqayntu waxuu daboolaa arimo guud oo ku saabsan xaas guri dhibaato ku gaarsiin ama rabshado qoys ka yimaada, waxaana adeeg siin kala qaybgalaaya qaybta hoy la'aanta, guryeynta, booliis, caafimaad iyo aqoonyahano kala duwan. Adeeg qof xafiiska isaga yimaado ayaa la hayaa.

Saacado shaqo

Isniin ilaa Jimce 10am-4pm

10 Commerce Road

Wood Green

London N22 8ED

Tel: 020 8888 5362

Fax: 020 8889 6508

Guryo Kownsal

Kownsalada mas'uuliyad sharci ah ayaa ka saaran inay qof guri siiyaan haddii:

- aad hoy la'aan tahay ama dhibaato hoy la'aan kugu imaanayso muddo 28 casho ah;
- tahay qof "tixgalin 1aad u leh guri helid" iyo;
- aadan adigu iskaa hoy la'aan isaga dhigin waxa la dhaho "intentionally"; Sharcigu waxuu sheegayaa in haddii ay ku khuseeyaan mid ka mid ah ama ka badan arimaha soo socda inaad markaas tahay qof ay tahay in tixgalin 1aad ahaan guri lagu siiyo:
- aad xaamilo tahay ama uur leedahay;
- leedahay caruur ka yar 16 sano ama ka yar 19 sano oo waxbarasho waqti buuxa dhigta;
- aad tahay qof jilicsan sabab waayeelnimo, xanuun wayn oo xagga maskaxda ah, leedahay dhibaatooyin heer waxbarasho kaa haysata;
- jir ahaan naafo ah amase baahi gaar ah qaba.

Kownsalka Haringey waxuu ku shaqeeyaa nadaam liis guri sugitaan wixii faahfaahin ahna waxaa lagu siinaayaa markaad codsato guri Kownsal.

Sii joogid guriga aad hadda degan tahay

Maxakamadda waxaad ka codsan kartaa in gurigaaga laga saaro qofka dhibaataada kugu sameeyey ee kula degan. Nadaamkan waxaa la dhaho Amar Deganaan (Occupation Order) waxaana lagu sharxay Qaybta 6aad. Inaad tilaabadan qaadata iyo in kale waxay ku xiran tahay heerka nabadgelyo ee aad gurigaaga ku joogi karto. Waxaad dalban kartaa in lagu dajiyo guri imerjensi ah oo ku meel gaar ah oo aad sii joogto inta laga xalinaayo wixii nadaamyo sharci ah. Kownsalka Haringey guriga waa ka saari doonaa guri kireyste lagu soo eedeeyey fal rabshado qoys ah ama xaas la degan dhibaato guri ugu gaystay waxayse tani u baahan tahay inaad maxakamad aado si cadeyn arintan uga bixiso.

- Haddii aad u baahato ilaalin dheeraad ah waxaad codsan kartaa inaad ku biirto barnaamijka ilaalinta bulshada ee la dhaho Community Alarm Scheme. Kani waa nadaam awood kuu siinaaya inaad taageero deg deg ah ku dalbato adigoo badhan saacad ku rakiban riixaaya. Shaqaalaha barnaamijka ka shaqeeya waa heegan 24 saac ah booliiska ayeyna toos ugu xiran yihiin.
- Haddii aad degan tahay guri shacab kiro ah ama guri aad adigu leedahay, waa inaad doonataa talobixin sharci la xiriira xaquuqda aad guriga ku leedahay iyo sii joogitaankaaga. Haddii aad tahay qof guri ka kireystay shirkad guryo (housing association), hubi sharuudaha heshiiskaaga guri kireysasho, isla markaasna la xiriir xafiiska shirkada guryaha aad degan tahay.
- Haddii xaas kala tageysaan (isfuraysaan), guri mulki ahaan labada qof ka dhaxeeya waxaa laga soo qaadi doonaa mid qayb ka ah heshiiska kala tagista ama is-furitaanka labada qof. Hase yeeshee, arintani waqti dheer ayey qaadan kartaa, waxaana la arkaa inay lagama maarmaan tahay inaad samayso habab kale oo aad guri ku heli karto inta lagu jiro arinta mudada kala wareegista is-furitaanka iyo gurigu socdo.

Cabashooyin

Kownsalka Haringey waa soo dhoweynaayaa wixii cabasho ku saabsan adeegyadiisa. Cabashooyin ku saabsan adeegyada Housing iyo Social Services, telefoon ugu soo dir 020 8489 0000 Ext. 3394 Minicom: 020 8849 5978. Ama xafiis kasta oo Kownsalku leeyahay ka qaado buugyare cabashooyin. HARINGEY COUNCIL WEB SITE: www.haringey.gov.uk

Housing Associations

Shirkado Guryo (Housing Associations) waa kuwo aan macaash raadin ahayn waxaana hogaamiya xubno gudi iskaa wax u qabso ku shaqeeya. Waxay bixiyaan guryo dad wadaago, kuwo kala go'an iyo guryo xili dheer la deganaado. Intooda badan shirkadaha guryaha London ku yaala waa inay wixii guryo ka banaan siiyaan Kownsalada degmada ay ku yaaliin. Hase yeeshee qaar shirkadaha ka mid ah way aqbalaan dad ay usoo gudbiyaan haya'ado bixiya adeegyo talobixin.

Haddii aad tahay qof guri ka kireystay shirkado guryo, siyaasadaha, qaababka ama nadaamyada loo maro xaas guri ku dibaatayn waxay noqonaayaan kuwo ku khuseeya. Hoos waxaa ku qoran qaar ka mid ah shirkadaha guryaha kuwaasoo leh siyaasad ku aadan xaas guri lagu dhibaateeyo:

- Metropolitan Housing Trust Tel: 020 8902 5000 – la xiriir sarkaalka guryaha ku qaabilsan
- Sanctuary Housing Association Tel: 0845 850 5566 - la xiriir sarkaalka guryaha ku qaabilsan
- Circle 33 Tel: 020 7288 4000 - la xiriir Caroline Thompson
- London & Quadrant Tel: 020 8852 9181 - la xiriir Oliver James

Guryo shacab laga kireystay

Haddii aad degan tahay guri shacab ka kireysatay, waa inaad doonataa talobixin xaquuqdaada sharci oo ku saabsan guriga aad kireysatay. Hoos waxaa ku qoran xoogaa macluumaad guud ah oo ku saabsan guryo shacab la kireystay. Guryaha laga kireysto London waxay noqon karaan kuwo qaali ah oo ay adag tahay in la helo. Celcelis ahaan qiimaha qol ku yaala guri dad wada degan yahay waxay noqon kartaa £70-£80 todobaadkii. Haddii aadan shaqayn waa kasii adag tahay inaad hesho guri shacab oo lagaa kireeyo.

Waxaa jira dhowr hab oo aad ku raadin karto guri la kireysto.

- Adeegso wixii xiriir qof ahaaneed ee aad leedahay sida mid qoys ama saaxiibo, waydiiso inay hayaan qof haya qol kiro ah. Hadal la isgaarsiyo ama isu sheegid labo qof ayaa guryo ama qolol badan lagula kireystaa.
 - Joornaalo iyo warsideyaal dalka kasoo baxay waxay leeyihiin qaybo lagu xayeysiyo guryo kiro ah. Waxaana ka mid ah joornaaladan: Loot, Evening Standard (Arbaco kasta), Guardian (Sabti kasta iyo Khamiis kasta, joornaalada xaafadda kasoo baxa – Haringey Advertiser, Haringey Independent, The Pink Paper (lesbian & gay accommodation).
 - Shirkado kireeya guryo ganacsi iyo kuwo la dhaho estate agencies waxay noqon karaan meelo fiican oo laga helo guryo kiro ah. Marnaba lacag ha siin shirkad guryo kireysa ilaa intaad ka ogolaato isla markaasna saxiixdo guri kiro ah oo aad aqbashay inaad kireysato.
- DSS Welcome – waxaa looga jeedaa mulkiile guri aqbala in guri laga kireeyo dad Cayr qaata.

Caafimaad iyo hubin nabadgelyo

- Si fiican isaga eeg guriga aad rabto inaad kireysato;
- Ma jiraan waxyaalo dayactir muhiim ah oo gurigu u baahan yahay, tusaale suyac, derbi madow, saqaf biyo ka darooray iwm?
- Ma shaqaynaayaan meelaha laga isticmaalo gaas, wax kululayn, nalal iyo tuubooyin?
- Ma jirtaa meelo si nabadgelyo ah looga baxo haddii dab qarxo?
- Qufulada albaabada iyo daaqaaduhu ma yihiin kuwo aamin ah?
- Qof kale fureyaasha guriga ma haystaa?
- Gurigu ma u dhow yahay gaadiidka dadwaynaha?

Markay timaado xaalad deg deg ah markasta suuragal ma aha in la helo guri si fiican loo dayactiray, hase yeeshee, intii qof guri kula noolaan lahaa qof khatar ku haya waxuu gurigani noqon karaa baahida deg deg ah ee lagama maarmaan u ah in gurigii hore looga tago qof xaas dhibaato ku sameeyey.

Xawayaan guri lagu xanaaneeyo

- Barnaamijka la dhaho Dogs Trust Freedom Project ayaa ilaalin kara biisada iyo eyga aad leedahay ilaa intaad ku jirto hoy ku meel gaar ah. Wixii macluumaad dheeraad ah waxaa lagala xiriiri karaa telefoon 0800 298 9199.

Dogs Trust Freedom Project
PO Box 50208,
London EC1V 7XP

Qayb 6aad

Booliis (Police)

Qaybtani waxay ku siinaysaa...

- *macluumaad ku saabsan denbiyo guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys*
- *sheegaysaa wixii aad booliiska waydiisan lahayd si loo xaqiijo, loona sugo nabadgelyadaada*
- *sheegaysaa macluumaad ku saabsan aadis maxakamad (Sababo la xiriira erayo micno ahaan adag awgeed dhammaadka qaybtan buugyaraha waxaan kusoo qornay eray bixin lagu sameeyey waxyaalaha soo socda.)*

GURI KU WAXYEELAYN AMA RABSHADO QOYS WAA DENBI. Waxaa jira tiro waxyaalo denbi ah kuwaasoo niman denbi ahaan loogu soo oogi karo denbiyo la xiriira xaas guri ku dhibid ama rabshado qoys. Kuwan waxaa ku jira:

- waxyeelayn ama wax ku dhufasho caam ah (tusaale ahaan riixid ama hanjabaad)
- gaarsiin dhibaato dhaawac jir ahaaneed
- dhaawac wayn oo jirka laga gaarsiyo
- si xun dhaawac u gaarsiin (tusaale ahaan wax ku jarid ama mindi ku dhufasho)
- kufsi ama xoogis
- isku dayid kufsi ama xoogid isu galmood
- wax gaarsiin aan haboonayn
- isku dayid in qof la dilo
- qof dhibaato ku samayn
- dhaawac denbi ahaan qof la gaarsiyo

Sidoo kale waxay hoos timaadaa awoodda booliiska in si ay uga hortagaan dhaawac jir ahaan qof la gaarsiyo iyo badbaadin qof jilicsan ama ilmo caruur ah inay qofka dhibaataada wada soo qabtaan ama xiraan. Marka la xiro qofka dhibaataada sameeyey, waxaa jira fursad ah in booliisku digniin kama danbays ah ay siiyaan qofka fal denbiyeedka sameeyey. Arintan waxaa laga fikeri karaa oo kaliya marka qofka dumarka ah ee dhibaataada horey loo gaarsiyey ay u aragto inaysan doonayn in denbi lagu qaado, maxakamadna loo diro ninka dhibaataada ku sameeyey. Digniinta noocaan ahi ma aha denbi qof lagu soo oogay, hase yeeshee, diiwaanka booliiska ayaa loo gelin doonaa qofkaas, muddo saddex sano ah ayeyna ku kaydsanaan doontaa. Haddii uu waqtiga kor ku xusan uu wax denbi galo markaas waa loo tixgalin doonaa digniintii horey loo siiyey marka go'aan laga gaaraayo wixii tilaabo laga qaadi lahaa. Digniinta la siiyo waxay qof denbi galay ka dhigi kartaa inuu ka fakero siduu dad ula dhaqmo iyo arinta mustaqbalkiisa.

Sharciga ka badbaadin Dhibaato ee la dhaho 'Protection from Harassment Act 1997' ayaa booliiska siiyey awood dheeraad ah oo ay baaris ku samayn karaan dhibaato qof loo gaystay iyo qof dabagala qof kale si uu waxyeelo ugu gaysto. Waxuuna sharcigu arimahan kusii kordhiyey inay sharciyo cusub yihiin, isla markaasna qaar ka mid ah awoodahan booliiska la siiyey waxay gacan ka gaysan doontaa la dagaalanka denbiyada ka yimaada xaas guri lagu dhibaateeyo ama rabshado qoys ka dhaca. Tusaaleyaal dhibaatooyin qof dumar ah loo gaysto waxaa ka mid ahaan kara in lamaanihii hore inta badan kuu istaago banaanka gurigaaga ama goobta aad ka shaqayso, ama si isba joog ah kuugu soo diro telefoono aflagaado, cabsi gelin ama hanjabaad kuugu sameeyo.

Muxuu booliisku samayn karaa?

Waxaa jira dhowr waxyaalood oo laga yaabo in booliisku sameeyo inay:

- si deg deg ah uga jawaabaan markaad telefoon soo dirto
- haddii ay suuragal tahay inay kuu diyaariyaan naag booliis ah
- haddii ay lagama maarmaana noqoto ay kuu diyaariyaan
- si kala gooni ah ula hadlaan adiga iyo qofka dhibaata kugu sameeyey
- soo xiraan qofka dhibaata kugu sameeyey haddii lagu helo inuu wax kugu dhuftay, denbi kale kaa galay amase haddii uu jabiyeey sharuudii xabsi ka damiinasho ama amarkii wax ka joojin maxakamad kusoo rogtay
- haddii aad u baahan tahay kuu diyaariyaan daaweyn ama isbitaal u dirid
- ku siiyaan gaadiid lagugu geeyo meel lagu hayo dumar lamaane kasoo qaxay ama meel nabadgelyo ahaan qof loo geeyo
- diiwaangareeyaan dhammaan wixii shilal xaas dhibaato guri ku gaarsiin lagugu sameeyey
- haddii aad rabto inaad gurigaagii ku noqoto si aad alaab leedahay guriga uga soo qaadato
- sawiro ka qaadaan wixii dhaawac lagu soo gaarsiiyey
- kugu xiriiriyaan wixii adeegyo ku haboon baahidaada

Haddii qof dhibaato kugu sameeyey la xiro lagu soo oogo denbi, waxaa laga yaabaa in damiin lagu soo daayo. Sharuudaha denbiga kuwaasoo maxakamaddu dejiso, waxay inta badan qofka dhibaata gaystay farayaan inuusan wax xiriir ah kula yeelan karin. Booliisku waxay kula socodsiiin doonaan:

- marka la sii daayey qofka dhibaata ku gaarsiiyey, in damiin lagu sii daayey iyo in kale
- denbi lagu soo oogay
- haddii wax tilaabo ah laga qaaday, ayna ku jirto maalmo maxakamad la horkeenaayo.

Waa inaad sidoo kale waydiisaa wixii su'aalo ah oo aad u aragto inay muhiim tahay in lagu kala cadeeyo. Waxaad xaq u leedahay inaad booliiska siiso qoraal cadeyn oo arinta dhacday ku saabsan. Aad ayey muhiim u tahay inaad meel ku qorato tixraac lambar denbiga aad saldhiga booliiska ka sheegtay in lagu gaystay iyo sarkaalka gacanta ku haya kiiskaaga. Macluumaadkani waxuu muhiim kuu noqon karaa haddii aad doonto inaad u tagto adeege bulsho, advice worker, qareen ama xafiiska guryaha xaafadaada.

Sawir ka qaadis dhaawacyo (Photographing injuries)

Haddii lamaanahaagu dhaawac jirka kaa gaarsiiyey si aad ah ayey muhiim u tahay inaad ka fakerto in la diiwaangeliyo isla markaasna sawir laga qaado dhaawaca kusoo gaaray. Waayo waxaa laga yaabaa in arintani faa'iido u noqoto wixii kiisas dacwado maxakamado shacab ama kuwo dawladeed intaba. Sidoo kale, waxaa fiican in booliisku sawir ka qaado dhaawaca kusoo gaaray. Kooxda la dhaho Unuga Nabadgelyada Bulsha (Community Safety Unit) ayaa arintan gacan kaa siin karta.

Takhtarkaaga ayaa qoraal ka samayn kara wixii dhaawacyo kusoo gaaray. Sidoo kale, wixii dhaawacyo sahlan ah sarkaalka health visitor ah oo ka socda xarunta Heatherstone ayaa diiwaangareyn doona. Shaqaalaha xarunta Heatherstone ayaa diyaarin kara in la sawiro wixii dhaawacyo kusoo gaaray.

Haddii aad wax walwel ah ka qabto wax ka qabashada dhaawacyo kusoo gaaray waa inaad daaweyn caafimaad ka raadsataa takhtarkaaga ama isbitaal kuugu dhow.

Aadis maxakamad

Marka denbi lagu soo oogo qof dhibaato kugu sameeyey, xafiiska Crown Prosecution Service ayaa go'aamin doona in denbi qof galay awgeed loo diro ama aan loo dirin maxakamadda la dhaho Magistrates' Court ama tan la dhaho Crown Court, haddii aad rabto waad imaan kartaa maxakamadda. Haddii aad maxakamadda aado si ay gacan kuu siiyaan waxaad kaxaysan kartaa saaxiib, qof qaraabo ah, support worker ama women's aid worker. Haddii aad walwel ka qabto xaalada nabadgelyadaada, waxaad ka hor isla maalinta kiiskaga maxakamadu dhacaayo telefoon ama warqad kula xiriiri kartaa Karaaniga Maxakamadda (Clerk of the Court), waxaana waydiisan kartaa in ciwaankaaga cusub qarsoodi laga dhigo.

Waxaad sidoo kale codsan kartaa in mudada dhegaysiga kiisku socdo in lagu fariisiyo qol gooni ka ah meesha uu joogo qofka dhibaataada kugu sameeyey.

Degmada Haringey waxaa ka hawlgala Police Community Safety Unit halkaasoo ay ka shaqeeyaan shaqaale si gaar ah hawshan ugu tababaran. Haddii aad doorbideyso waxaad la hadli kartaa booliis naag ah. Ujeedada qaybtani waa inay si qarsoodi ah u bixiso adeeg talobixin iyo macluumaad siin ah. Waxay sidoo kale ku siin karaan taageero si cad wax lagugu qabto sida in lagu raaco markaad maxakamad haddii aad go'aansato inaad denbi kusoo oogto qof dhibaato kuu gaystay. Haddii ay lagama maarmaan noqoto booliiska ayaa tarjumaan kuu diyaarin doona. Booliisku waxay sidoo kale talobixin iyo taageero ka bixiyaan xarunta la dhaho Hearthstone ee qaabilsan dumar dhibaato guri lagu gaarsiiyey ama rabshado qoys.

Xafiiska HEARTHSTONE

Adeegga la dhaho Haringey Domestic Violence Advice & Support Centre Hearthstone waa haya'ad dad siisa talobixino kala duwan iyo bixin xarumo adeeg siiya dad kasoo samata-baxay dhibaatooyin kasoo gaartay Guri ku dhibaataayn, iyadoo dadka siisa tasiilaad adeegyo kala duwan oo hal meel laga bixiyo. Sidaasi darteed, soo booqde xafiiska Hearthstone si uu talobixin iyo adeeg u helo mar danbe haya'ado kale duwan meelo kala gaar ah uma aadi doono. Barnaamijkan wadajir u shaqayntu waxuu daboolaa arimo guud oo ku saabsan guri dhibaato ku gaarsiin ama rabshado qoys ka yimaada, waxaana adeeg siin kala qaybqaadanaaya qaybta hoy la'aanta, guryeynta, booliis, caafimaad iyo aqoonyahano kala duwan. Adeeg qof xafiiska isaga yimaado ayaa la hayaa.

Saacado shaqo:

Isniin ilaa Jimce 10am-4pm
10 Commerce Road
Wood Green
London N22 8ED
Tel: 020 8888 5362
Fax: 020 8889 6508
Haringey Police Community Safety Unit
98 Tottenham Lane,
London N8 7EJ
Tel: 020 8345 1944

WIXII IMERJENSI AH LA SOO HADAL 999

Eray Bixin

Damiinasho (Bail)

Ilaalin nabadgelyada qof maxakamad yimid si denbi loogu qaado

Ka joojin (sidoo kale loo yaqaan amar maxakamadeed)

Maxakamadu si cad ayey qof ugu amri kartaa inuusan wax dhibaato ah kuu gaysan amase inay go'aamiso qofka gurigaaga kula deganaan kara iyo midka aan kula deganaan karin. Amarkan waxaa la dhahaa amar maxakamad wax ku joojiso.

Waad heli kartaa talobixin maxakamadeed oo ku saabsan dalbasho arji amar maxakameed, iyo haddii aad sidoo kale ka fakeraysid inaad samayso kala guurid/kala deganaansho amase is-furitaan. Si qof ama dad looga badbaadiyo inaan waxyeelo guri loogu gaysan, sida badan waxaa la adeegsadaa amar maxakamadeed.

Sharciga

Qaybtan waxay ku saabsan tahay inay...

- *kuu sheegto macluumaad ku saabsan xaquuqdaada iyo talobixin xagga sharciga ah*
- *sharaxaad kaa siinaysaa sharciga khuseeya dumar guri ku waxyeelayn*
- *kuusoo bandhigto ka wada hadlid faa'iidooyin iyo faa'iido darooyinka adeegsi awaamiir maxakamadeed (amar qof wax ka joojin)*
- *sharax ka bixiso arimo la xiriira qaxooti, dal joogis iyo rabshado qof ama dumar guri ku waxyeelayn*
- *sharax ka bixiso arimo la xiriira is-furitaan, kala dudid/kala guurid iyo rabshado qof*
- *kuu sheegto meelo aad ka heli karto talobixin sharci la xiriira rabshado qof ama guri ku waxyeelayn kaasoo ah denbi sida ku cad sharciga denbi galitaan iyo Sharciga Madaniga ah.*

Labada sharci ee kala ah Sharciga Qoyska (Family Law Act 1996) iyo Sharciga qof dhibaato ka ilaalin ee 1997 (Sharciga qof dhibaato ka ilaalin (Protection From Harassment Act 1997) ee hoos lagu faahfaahiyey, waxuu noqonaayaa kan muhiimad ahaan ugu wayn marka wax laga qabanaayo rabshado qoys ka dhaca ama xaas guri ku dhibaataayn.

Talobixin sharci

Waad heli kartaa adeeg talosiin sharci iyadoo la adeegsanaayo sida ku cad Helitaan Qof sharci kaala taliya xagga sharciga iyo in gacan lagu siiyo marka kiis Maxakamadeed la samaynaayo (nadaamkan waxaa loo yaqaanay markii hore Foom Cagaaran (Green Form Scheme) haddii aad:

- tahay qof dakhli hoose soo galo,
- aan wax dakhli ahi soo galin, ama
- qaadatid lacago Cayr dawladu bixiso, tusaale ahaan kaalmo dakhli

Haddii ay lagama maarmaan noqoto waxaa laga yaabaa in qof la siiyo Taageero kala talin Sharci deg deg ah (Emergency Legal Aid). Xarunta sharciga xaafadaada ama qareenkaaga ayaa haya foomam arintan ku haboon, waxuuna kaa caawin doonaa inaad foom buuxiso. Xarumo sharci dad kala talin ee degmooyinka ku yaala ayaa sidoo kale bixiya talobixin sharci bilaash ah iyo iyagoo mararka qaarkood maxakamadda kuu raaca iyagoon eegin dakhliga kusoo gala; sidoo kale qaar ka mid ah xarumo bulsho ayaa iyana bixiya kulamo dad lagu siiyo la talin sharci. Si aad u hesho qareen waxaad waydiisan kartaa xarunta lagu dajiyey si lagaaga badbaadiyo xaas dhibaateyn, waxaana meelaha talobixin la waydiisto ka mid ah Refuge - London Violence Helpline, Rights of Women, ama waydii saaxiibo ama ka eeg buugga telefoonada. Qaar ka mid ah xarumo ururo bulsho waxay ku siin karaan magacyo qareeno aqbala inay dad ugu shaqeeyaan kaalmo sharci qof kiis maxakamad lagu geeyo. Waxaad sidoo kale kala soo xiriiri kartaa Law Society telefoon 020 7242 1222 ama Community Legal Service Direct (magaca cusub ee haya'adani waa Legal Aid board) telefoon 0845 345 4345 ama si aad u hesho macluumaad ku saabsan qareemo xaafadaada ku yaala oo aqoon u leh arimahan eeg shabakada internet-ka www.clsdirect.org.uk.

Sharci

Sharciga Qoyska ee 1996 (Family Law Act 1996) waxuu si sahlan u kala saaray sharciyada ku saabsan rabshado ama xaas dhibaato loogu gaysto iyo qof ku nool guri qoys. Waxuu sidoo kale waxuu qoraayaa waxqabasho arimo kale sida dad dhexdhaxaadin (isku dayid xalin dhibaatooyin) labo qof oo kala duday amase kala carooday. Waxaa la arkaa in tani adag tahay, hase yeeshee, taageero ayey heli karaan haddii ay u baahdaan.

Ujeedada Sharcigu waa in nadaam isku mid ah wax loogu qabto dad isqaba iyo kuwo wada nool oo aan isqabin. Tusaale ahaan sida ku cad Sharciga Qoyska ee 1996 dumar wada nool (lesbians) ama niman wada nool (gay men) waxay leeyihiin xaquuq la mid ah mid ay leeyihiin dad xaas ahaan isu qaba.

Sharciga ka ilaalinta Dhibaataada ee 1997 waa mid ka mid ah sharciyada cusub oo isna laga yaabo inuu faa'iido kuu yeesho, gaar ahaan haddii wali ku daba socdo ama dhibaato kugu hayo qof aad horey u wada noolaydeen ama xaas ahaan isu qabteen. Tusaale ahaan, haddii qof dhibaato kugu sameeyey uu inta badan kuu istaagay banaanka gurigaaga ama xafiiskaaga, ama kuu soo diray telefoono cago-juglayn ah si uu kuugu sameeyo handid ama cabsi galin. Sharciga cusub waxuu booliiska siinaaya awood dheeraad ah oo ay ku baaraan qof dad dhibaata, waxuuna abuuray mid dad wax dhibay kusoo oogaaya noocyo denbiyo cusub.

Amaro Maxakamadeed reebaaya ficil samayn

Waxaa jira labo amar maxakamadeed ugu muhiimsan oo loo adeegsado:

- Awaamiir dhibaato gaarsiin la'aan (Non-molestation orders)
- Awaamiir guri deganaansho

Amar dhibaato gaarsiin la'aan, waxuu amar ku siinaayaa ninku inuusan wax dhibaato ah u gaysan, waxba ku dhufan ama faraxumayn qof dumar ah amase 'wixii caruur ah' ee iyada la nool. Sharciga Qoyska ee 1996 waxuu sheegaayaa in ujeedada Amarkan maxakamadeed ee kor ku qoran uu yahay in la xaqiijiyo caafimaadka, nabadgelyada iyo nololsha qofka dumarka ah iyo caruurta. Dhibaato gaarsiin qof dumar ahi waxay noqon kartaa dagaal jir ahaan looga sameeyo ayna ku jirto si xun ula dhaqmid, sida usoo dirid warqado hanjabaad ah. Maxakamaduhu waxay awoodi karaan inay awaamiir dhibaato gaarsiin la'aan ay ka dhigaan waqti cayiman. Hase yeeshee, kiisaska dacwooyinka arimo qoys amarka dhibaato gaarsiin la'aan wuu joogsadaa haddii kiiska laga noqdo ama maxakamadu go'aan ahaan ku diido kiiska.

Amar guri sii deganaansho waa qodob ka mid ah Sharciga Qoyska ee 1996 kaasoo ah hal sharci oo si gooni ah u khuseeya rabshado guri qoys ka dhaca, waa mid si la fahmi karo oo sahlan uga hadlaaya sharcigan.

Waxaa loo adeegsan karaa in:

- La xoojiyo inaad gurigaaga sii dagaanaato
- La xaqiijiyo in awood lagu siiyo inaad gurigaaga ku noqoto haddii ay khasab kugu noqotay inaad ka qaxday
- Guriga laga saaro qofka guriga dhibaato kugu gaystay, ku xumeeyey, ama
- Laga joojiyo in qofka dhibaataada kuu gaystay uu guriga sii deganaado.

Awaamiirta kor ku xusan waxaa la dhahaa 'xeerar awaamiir maxakamadeed' maxakamadu markay amar xeer ah arintan kasoo saarayso waxay ka fakertaa tixgalina siisaa qof kasta baahidiisa guri, dhaqaale, caafimaad, nabadgelyo iyo waxqabad. Sharcigu waxuu dhigaayaa waa inay maxakamadu amar xeer ah kasoo saarto haddii adiga ama wixii caruur kula nool ay khatar wayn ku imaan karto iyo in kale. Ka hor intaysan maxakamadu go'aansan in la soo saaro amar qof denbi kusoo oogid ama guri ka joojin iyo in kale, waxay u baahan tahay inay cadeyn arintan ku saabsan ka hesho adiga iyo qofka gurigaaga dhibaataada kugu gaarsiiyey. Awaamiirtan maxakamadu bixiso waa kuwo waqti xadidan ku eg, hase yeeshee, haddii loo baahdo awaamiir waqti dheeraad ah ayaa la soo saari karaa.

Haddii aad guri si wadajir lamaane ama xaas ahaan aad guri ugu wada noolaydeen wali waxaad dalban kartaa amar maxakamadeed oo qof guri looga joojiyo xaataa haddii uu guriga ku qoran yahay lamaanehaagii hore ee dhibaataada guriga kugu gaarsiiyey. Haddii aad ka walwelsan tahay qofkii dhibaataada guri kugu gaarsiiyey oo agagaarkaaga jooga waxaad saraakiisha maxakamada ka dalban kartaa inay amar ku siiyaan inuusan kuu imaan.

Nadaamka la dhaho Ex-Parte.

Waa suuragal in qof la siiyo xeerar amar maxakamadeed oo la dhaho "ex-parte" taasoo micnaheedu tahay inaysan khasab ahayn in qof dhibaato gaystay aan waqti hore ama la sii ogeysiin kiisas maxakamad ku socda iyo qaababka kiisaska loo maamulaayo. Tani waxay dhici kartaa haddii qof dumar ah ama ilmo ay ku sugan yihiin xaalad khatar wayn ah ama haddii qof dhibaato gayste ahi loo arkay inuu ka war helay ama la socdo qaabab kiiska maxakamadu ugu socdo laakiin uu isku si ula kac ah uga warwareegay inuu helo warqadaha maxakamadu ku amrayso inuu maxakamadda ku yimaado waqtiga loo qabtay.

Awood xiritaan

Sharciga Qoyska ee 1996 waxuu sheegayaa intooda badan kiisaska la xiriira qof xaas ama qof guri dhibaato, hanjabaad ama cago-juglayn ku gaarsiiyey in haddii qofka dhibaataada gaystay uu maxakamadda amarkeeda u hogaansami waayo in markaas la xiro. Dhammaan awaamiirta maxakamad soo saarto ma wada aha kuwo awood u leh in qof lagu xiro, haddii aysan jirin 'awood wax xiritaan ku lifaaqan' amarka maxakamadda, isla markaasna la jabiyo amarka maxakamadda, qofkii dhibaataada sameeyey wuxuu jabiyeey amarkii maxakamadda. Haddii aad waqti kale aad u baahato inaad gacan siin ka dalbato booliis, waxaad la soo xiriiri kartaa nooca booliiska nabadgelyada bulshada ee la dhaho Police Community Safety Unit.

Faa'iidooyin iyo faa'iido darro awaamiir maxakamadeed (awaamiir wax joojin)

Awaamiirta maxakamad soo saarto (wax ka joojin) faa'iido iyo khasaare labadaba waa leeyihiin kuwaasoo ay tahay inaad ogaato ka hor intaadan dalban qoraal amar maxakamadeed. Qaar ka mid ah faa'iidooyinka iyo khasaaraha arimahan ku saabsan hoos ayaa lagu liisgareeyey:

Faa'iidooyinka awaamiirta maxakamad bixiso

- Noqon karaan nadaam wax ka qabta in la joojiyo dhibaato xaas ama qof lagu hayey, iyo in qofka dumarka ah loo ogolaado inay gurigeeda si nabadgelyo ah ugu noolaato.
- waxay suuragal ka dhagi kartaa in si dhaqso leh maxakamad loo tago, isla markaasna qofka dumarka ahi ay ugu gurigeeda ugu noqoto ka dib markay waqti aad u yar ka maqnayd.
- Awaamiirta Maxakamadu waxay sidoo kale dumar iyo caruur kaga badbaadin karaan dhibaato kusoo gaari karta meelo guri ka baxsan sida goob shaqo ama dugsiga caruurto dhigato.
- Ninka dhibaata kugu sameeyey guriga ayaa laga joojin ama mamnuuci karaa.

Dad arajji usoo qortay Awaamiir Xeerar Maxakamadeed waxaa qaada maxakamado albaabadu u xiran yihiin oo aan dad kale loo ogolayn taasoo ka duwan nadaamyada loo qaado maxakamadaha qaada kiisaska denbiga. Taasoo micnaheedu tahay maxakamada ayaa laga saari doonaa dadka aysan khusayn arinta kiiskaaga. Dumar badan ayaa nadaamkan u arka mid faa'iido wayn ugu jirto. Waxaad dalban kartaa in ciwaankaaga qarsoodi laga dhigo oo aan cid kale loo sheegin.

Faa'iidooyin darro ama khasaare

- Awaamiirta Maxakamad soo saarto inta badan waa kuwo xili yar wax xaliya.
- Awaamiirta Maxakamad inay dalbadaan dumar aan xaq u lahayn kaalmo sharci yaqaan waxay ku noqon kartaa mid qarash aad u badan kaga baxo.
- Waxaa laga yaabaa in baqdinta qofka dumarka ahi soo kororto haddii ay dhacdo in ninku lumiyo lahaanshaha gurigiisa.
- Nadaamyada loo maro qareen iyo maxakamad waxay noqon karaan kuwo walwel iyo walbahaar wata; waxaa la arkaa inuu ninku xaq u yeesho inuu kiiska maxakamadda yimaado oo dhagaysto waxa meesha looga hadlaayo.
- Waxaa laga yaabaa inaysan suuragal noqon inaan la helin qofka dhibaata gaaystay si loo siiyo amarka maxakamadu wax kaga joojinayso.

Xaalado gaar ah oo ku saabsan nadaamyo denbi kusoo eegid

Sharciga Cadaalada Dad yar yar iyo Cadeyn Denbi ee 1999 (Youth Justice and Criminal Evidence Act 1999) waxaa lagu soo kordhiyey xeerar dawladeed oo gaar ah kuwaasoo lagu badbaadinaayo dad jilicsan ama in loo cago jugleeyo dad markhaati fureyaal ah. Waxaa arimahan markii hore loogu talogaley martikhaatiyaal ka yar 17 sano. Hase yeeshee, waxaa hadda lagu kordhiyey dad waaweyn oo markhaati ka furaaya Maxakamado Dawladeed. Arintani waa tilaabo wayn oo laga qaaday dad dhibaato guri kasoo gaarto waayo caado ayey noqotey in xaas dhibaato guri kasoo gaartay ay maxakamadda ka sheegaan wixii la gaarsiiyey iyo inuu qofkii dhibaatada ku sameeyey hortiisa ka sheego dhibaatooyin guri lagu gaarsiiyey.

Arimaha gaar ah ee xaaladahan laga qabtay waxaa ku jira:

Shaashado u dhaxaysiin (screens) – si markaas xaas dhibaato guri ka samatabaxay uu sheego wixii lagu sameeyey iyadoon uusan hor joogin ama ag fadhiyin qofkii dhibaatada u gaystay.

Hadal kusoo gubdin qaab fiidiyow – qof kasoo samatabaxay dhibaato xaas guri kasoo gaartay ayaa cadeyn ku saabsan wixii lagu sameeyey maxakamadda ugu soo gudbiya iyadoo la adeegsanaayo qaab ku wada hadlid fiidiyow. Waxaa suuragal ah in haddii qoraal dacwad kusoo oogid lagu duubay cajalad fiidiyow in markaas cajalada lagu daawado maxakamadda, markaas dabadeed ayaa qareenada u difaacaaya eedaysanaha ayaa su'aalo waydiiya dhibanaha. Waa in la ogaadaa in ku dhaqanka xaaladahan gaar ah aysan atomaatik ahayn oo qof kasta iska khusayn. Kiis kasta gaarkiisa ayey uga fakerta xafiiska Crown Prosecution Service markaas dabadeed ayaa go'aan laga gaaraa in maxakadda codsi loo qoran karo iyo in kale. Ugu danbeynta Maxakadda Dawlada ayaa iska leh go'aanka ah in la aqballo codsiga la soo qortay ee ahaa in dhageysiga kiis lagu qaado Codsi Xaalad Gaar ah (Special Measures) iyo in kale.

Balanqaad dhibaato gayste sameeyo (Undertakings)

Xaakim ama maxakamad ayaa la arkaa inay ku waydiisato inay aqbalayso balanqaad ka yimid qofka dhibaatada kugu sameeyey kaasoo uu maxakamadda horteeda kaga balanqaadaayo inuusan wax dhib danbe ah ku gaarsiin. Balanqaadyo qof sameeyey waxay bixiyaan wax badbaadin ka yar awaamiirta wax joojin ee maxakamad soo saarto, adigana khasab kuguma aha inaad aqbasho.

Magdhow

Qareen ama sharci yaqaan adiga wakiil kaa ah ayaa laga yaabaa in haddii Maxakamadda Dawladu denbi ku hesho ninka dhibaatada guriga kugu gaarsiiyey inuu markaas kuu dalbo magdhow in lagu siiyo. Waxaa suuragal ah inaad magdhow dalbato adigoo usii maraaya Barnaamijka la dhaho Criminal Injuries Compensation Scheme. Si aad u codsato magdhow, waa inaad guri kula noolayn ninka dhibaatada kugu sameeyey, waana inay jirtaa cadeyn muujinaysa dhaawaca lagu gaystay. Qoraal booliis ama takhtar ayaa kaaga filan inaad keento.

Dhaawaca ama dhibaatada lagugu sameeyey waa inay tahay mid aad booliiska u sheegtay laguna diiwaangeliyey denbi lagugu sameeyey, waana inaad sidoo kale booliiska gacan ku siisay baarista ay arintan ku sameynaayeen.

Sharci dal ku joogid: Xeerka hal – sano

Sharuucda sharci dal ku joogista hadda jira waxay sheegayaan in qof ajnabi ah oo guursaday qof haysta dhalasho Biritish ah si loo siiyo deganaansho joogto oo dalkaan ah waa in labada qof xaas ahaan ku wada noolaayeen ugu yaraan 12 bilood. Dumar qaarkood waxaa laga yaabaa inay ku sugan yihiin xaalad fursado xadidan ah, ayna la sii noolaadaan lamaane dhibaato ku haya waayo waxay og yihiin in haddii ay ka tagaan in arintaasi saamayn ku yeelanayso xaalada sharcigooda dal ku joogid. Si wax looga qabto dhibaatooyin niman dumar guryaha ugu gaysteen, bishii June 1999, waxaa la soo saaray nadaam sharuudo sharci dal ku joog looga yareeyey dumar dhibaato lagu hayey, waxaana la soo saaray xeerka la dhaho 'xeer hal – sano ah'. Taas micnaheedu waxay tahay in haddii xiriir wada noolaansho labo qof ama xaas isqaba burburo sababo rabshado qoys ama dumar dhibaato loo gaystay awgeed, haddii qofka dumarka ah ee dhibaataada loo gaystay ay keento mid ka mid ah cadeymaha hoos ku qoran, waxaa markaas laga yaabaa in la siiyo sharci dal ku degaansho joogto ah taasoo ka baxsan sharuucda dad lagu siiyo sharci dal ku degaansho joogto ah:

- amar wax ka joojin maxakamadeed, amar dhibaato wax gaarsiin la'aan ama amar wax ka badbaadin (aan ka ahayn kan la dhaho ex-parte ama amar xaalad ku meel gaar ah) kaasoo lid ku ah qof kiis soo oogay (haddii qofka kiiska soo oogay yahay kan dhibaataada keenay); ama
- denbi maxakamad ku heshay qofka dhibaato gaystay; ama
- faahfaahin buuxda oo ku saabsan digniin booliis siiyey qofka dhibaataada kuu gaystay. Haddii aad xaaladan ku sugan tahay waa inaad talobixin deg deg ah ka raadsataa xafiisyada xaafadaada ee *Advice Bureau, xafiiska Joint Council for the Welfare of Immigrants ama local Law Centres ka hor intaadan bilaabin kiis kusoo oogid (ciwaanada lagala xiriiro xafiisyadan ka eeg dhammaadka qormadan).*

Qaxooti iyo mangelyo-dooneyaal

Marka laga reebo nadaamka la dhaho 'xeer hal – sano ah' arimo kale ayaa sidoo kale faa'iido darro u keeni kara dumar qaxooti iyo magangelyo-doon ah. Arimahani waxay isugu jiri karaan helitaan la'aan niyad u dajin, wada xiriir qaraabo iyo dhaqaale la'aan ay hawlahaan ku qabsadaan. Waxyaalaha ku qoran liiska soo socda ayaa la arkaa inuu gacan ku siiyo.

- Dhammaan wixii warqado ku saabsan adiga iyo caruurada markasta meel ku xafido haddii ay suuragal kuu noqoto.
- Markasta qaado baasaboorkaaga.
- La xiriir la taliye sharci qaxooti diiwaangashan sida kuwa hoos ku qoran.
- La taliyaha sii faahfaahin buuxda oo ku saabsan marxaladaha arintaada. Waxaa lagu siin doonaa adeegyo lacag la'aan iyo in qarsoodi ahaan hawshaada loo xafido.
- Isku day inaad liisgareyso wixii shilal guriga lagugu gaystay ama kusoo gaaray.
- Dadka aad aamisan tahay kala hadal waxyaalaha kugu dhacaaya.
- La xiriir adeegyo dumar taageero siiya sida kuwa ku qoran buugyarahan hagaha ah.

Liiska soo socda waa haya'ado iyo ururo muhiim ah oo adeegyo u qabta dadka qaxootiga iyo magangelyo- doonka ah, waxayna bixin karaan talo siin ku saabsan sharci dal ku joogid, qaxootinimo, dumar dhibaato ka haysato rabshado qoys ama dhibaato guri ku gaarsiin:

Daryeel guud, lacago cayr iyo talobixin sharci

The Refugee Council
240-250 Ferndale Road,
London SW9 8BB
Tel: 020 7820 3000

Waxay leeyihiin sarkaal dumarka qaabilsan iyo sarkaal kale oo isna qaabilsan dumar maskaxda looga jiro. Sidoo kale waxay bulshada Haringey siiyaan adeege la dhaho outreach worker.

Refugee Legal Centre
Tel: 020 7780 3220

Talobixin sharci lacag la'aan ah, u doodid iyo wakiil sharci u noqosho xaquuq sharci ee dad qaxooti iyo magangelyo-doon ah kuwaasoo raba inay dalkaan UK ah ka helaan sharci dagaansho.

Asylum Aid

Tel: 020 7377 5123

Waxay wadaan barnaamij la dhaho Women's Resource Project, waxayna bixin karaan adeeg kala talin sharci lacag la'aan ah. Isniin iyo Talaado 2-4.30pm, Khamiis 10am-12.30pm

Southall Black Sisters

Waxay adeeg talobixin telefoon ku siiyaan dumar ku nool guud ahaan London, gaar ahaan dumar Asian ah kuwaasoo dhibaato kasoo gaartay rabshado qoys ka dhacay ama guri dhibaato ku gaarsiin. Iyo sidoo kale dumar dhibaato kala soo daristay arimo la xiriira sharuucda dal joogis amase kuwo qaxootinimo iwm.

Niyad u dajin iyo caafimaad

Refugee Support Centre

Tel: 020 7820 3606

Bixin adeeg niyad u dajin dad luuqado kala duwan ku hadla iyo siin adeeg psychotherapy qaxooti iyo magangelyo-dooneyaal dhibaato kala soo daristay walwel iyo rabshado la soo dersay.

Is furid ama kala guurid

Haddii aad tahay xaas nin qabo, waxaa ninkaaga lagaaga qaadi karaa Amar is-furitaan ama Amar kala guurid. Si aad u dalbato inaad nin iska furto waa inaad xaas ahaan isu qabteen ugu yaraan hal sano. waxaad talobixin kala xiriiri kartaa qareen ama Law Centre xaafadaada ku taala.

Dhammaan dad dalbanaaya is-furitaan waxaa marka hore la siin doonaa dhexdhaxaadin iyo in la kala dhexgalo. Dhexdhaxaadin micnaheedu waa in adiga iyo lamaanehaaga dhibaatadu ka dhexmartay inaad la kulantaan sarkaalka ka socda maxakamadda si markaas loo eego in wixii khilaaf ah dhexdiina ka dhamaysataan.

Haddii dhibaato kaasoo gaartay lamaanehaaga ama rabshado qoys, waxaad maxakamadda u sheegi kartaa inaad ka baqayso inaad la noolaato lamaanehaaga, sidaasi darteedna ma haboona in wax dhexdhaxaadin ah la sameeyo. Waxaa laga yaabaa inaad sidaan ku adkaysato, hase yeeshee, xaq ayaad u leedahay inaad diido fikrada lagu soo jeediyey. Sidoo kale haddii lagu waydiistay in heshiis laga wada gaaro in ninkii aad kala tagteen ilmaha arko, adiguna aad ka baqayso inaad aragto waxaad xaq u leedahay inaad u sheegto sarkaalka maxakamadda ee la dhaho Court Welfare Officer inaad ninkaas ka cabsanayso isla markaasna kugu sameeyey dhibaato guri ku waxyeelayn. Nadaam gaar ah ayaa markaas la samayn doonaa taasoo kaa badbaadinaysa inaad la kulmin ninkaas dhibaatada kugu sameeyey. Haddii aad u aragto in qaababka loo qorsheeyey nolosha ama wada haynta ilmaha inay khatar ku keenayso nabadgelyadaada, waa inaad maxakamadda u sheegtaa arintaas.

Si aad u hesho talobixin sharci waxaad la xiriiri kartaa qareen kasta adigoo ka eegaaya buugga telefoonada ama maababka jidadka xaafadda mara. Liiska hoos ku qoran waa qaar ka mid ah haya'ado ama ururo kale oo aad talobixin ka heli kartid.

Rights of women

52-54 Featherstone Street,

London

EC1 Y8RT

Tel: 020 7251 6575/6/7

Talaado, Arbaco, iyo Khamiis 7-9pm/2-4pm Jimce 2-5pm

Khad layn talobixin: 020 7251 6577

Waxay adeeg telefoon kula taliyaan dumar raba taageero, in lala taliyo ama macluumaad ku saabsan dhibaatoyin xagga sharciyada ka haysta.

Haringey Asylum Seekers Service

476 High Road,

Tottenham,

London N17 9JF

Tel: 020 8489 0000

Joint Council for the Welfare of Immigrants

115 Old Street,

London EC1 V9RT

Tel: 020 7251 8708

Khad layn talobixin iyo kulamo talobixin: Talaado iyo Khamiis 2-5pm

email: info@jcwj.org.uk

Criminal Injuries Compensation Authority

Morley House,

26-30 Holborn Viaduct,

London EC1A 2JQ

Tel: 020 7842 6800

Qayb 8aad

Qaybtan waxay ku saabsan tahay inay...

- *sharaxaad ka bixiso noocyo lacago Cayr kala gedisan ah kuwaasoo la arko inaad xaq u leedahay*
- *kuu sheegto meesha aad ka heli karto taageero iyo talobixin ku saabsan arimo lacago la arko inaad xaq u leedahay. Haddi aad ka fakersid inaad ka tagto nin dhibaato kugu haya, waxaad u baahan tahay inaad og tahay wixii lacag adiga iyo qoyskaagu ku noolaan lahaayeen. Hoos waxaa ku qoran faahfaahin la xiriirta lacagaha taageerada ah ee dawladu bixiso. Ka dib markuu dhaco shil ama dhibaato rabshado qoys inaad haysato lambar tixraac denbi ayaa la arkaa inuu muhiim kuu noqdo markaad dalbanayso lacago Cayr.*

Lacag (Money)

Kaalmo gunno dheeri ah ayaad qaadan kartaa sidoo kale haddii aad tahay waalid kaligiis ilmo korsada, tahay naafo, hawlgab ama xanaaneyso qof wayn kaasoo qaata noocyo ka mid ah lacago naafo. Haddii gurigaagu ku jiro dayn dulsaar la dhaho mortgage, waa suuragal in kabad dakhliga lagu siiyo lagu daboolo bixinta lacago dayn dulsaar la dhaho mortgage gurigaaga saaran. Qadarka la bixinaayo waxay ku xiran tahay qiimaha dayn dulsaarka mortgage-ka iyo markii la qaatay daynta. Si aad u hesho kaalmo dakhli (income support) waxaa jira waxyaalo kale oo aad si sharuud la'aan ah ugu heli karto kaalmo dakhli. Waxaa kuwan ka mid ah daaweyn ilko, muraayado indho, iyo indho baaris lacag la'aan ah. Haddii aad caruur haysato waxay heli karaan qado iskool lacag la'aan ah iyo kaarar caano lagu gato. Sidoo kale waxaa la heli karaa kaarar lacag la'aan loogu iibsano karo dhar dugsi sare lagu dhigto, waxaana laga helaa adigoo la hadla xafiiska waxbarashadda degmada.

Lacago daryeel dawladeed

Waxaa jira noocyo lacago darweel dawladeed oo laga yaabo inaad xaq u yeelato xaataa haddii aad shaqaynaysid. Waxaa jira saddex nooc kaalmo Cayr ama lacago daryeel dawladeed ah: lacag canshuur la bixiyey oo qof hadhow la siiyo, lacag la siiyo qof aan canshuur bixin iyo lacago xiliyo iyo xaalado gaar ah dad lagu siiyo. Kaalmo lacago horey qof canshuur ahaan u bixiyey waxay ku xiran tahay heer canshuur aad ku biirisay National Insurance markii aad shaqaynaysay. Gunno lacag ah oo la siiyo qof aan canshuur bixin waxaa la siiyaa dad xaq u leh oo muddo waqti ah ku noolaa Britain. Waxaa la siiyaa dad xanaaneyaal, dad caruur koriya iyo dad naafo ah. Siinta lacagahani kuma xirna lacag ku biirin National Insurance, kayd lacageed ama dakhli kusoo gala. Noocaha lacago xiliyo iyo xaalado gaar ah dad lagu siiyo wixii kayd lacageed ama dakhli kusoo gala saamayn ayey ku yeelanaysaa waana la xisaabinaaya wixii lacag lagu siin karo. Kuwani kaalmo lacago dadka intooda badan la siiyo waxaana loo siiyaa si ay ugu noolaadaan ama ka caawin qaar ka mid kirada iyo canshuurka dawlada hoose ee guriga aad degan tahay.

Kaalmo dakhli

Haddii aad shaqayso wax ka yar 16 saac asbuuc kasta isla markaasna kusoo galo dakhli yar ama aan habayaraatee wax lacag ah lagu siin, waxaa laga yaabaa inaad xaq u yeelato lacag kaalmo dakhli. Haddii aad caruur haysato, isla markaasna aad xaq u leedahay inaad qaadata lacag kaalmo dakhli waxaa ilmo kasta lagugu siin doonaa gunno dheeraad ah. Si aad lacagahan u hesho waa inaad haysan kayd lacageed ka badan £8,000.

Kaalmo canshuur qoysas shaqeyta

Haddii aad leedahay ugu yaraan hal ilmo, isla markaasna aad shaqayso ugu yaraan 16 saac asbuucii oo qaadatid mushaar hoose; waxaa laga yaabaa inaad xaq u leedahay kaalmo gunno la dhaho Working Families Tax Credit. Haddii lacag ilmo hayn ku siiso qof ilmaha kuu haya oo diiwaangashan intaad shaqada ku jirto waxaad laga yaabaa in lagu siiyo kaalmo canshuur ilmo korin (childcare tax credit.)

Gunno shaqo doone/raadsadeyaal

Si aad xaq ugu yeelato waa inaad diyaar u tahay isla markaasna si firfircoon shaqo u raadinaysaa. Haddii aad bixisay lacag kaafisa aruurin canshuur la dhaho National Insurance waxaad heli doontaa Gunno Shaqo raadiye ku salaysan canshuur la bixiyey haddii kale waxaad codsanaysaa Gunno Shaqo raadiye (dakhli ku xiran) taasoo la mid ah Kabid Dakhli (Income Support).

Kaalmo gunno qof aan shaqo qaban karin

Si aad xaq ugu yeelato qaadashada lacagtan waa inaad horey u bixisay lacag kaafisa aruurin canshuur la dhaho National Insurance isla markaasna la cadeeyey inaad shaqayn karin. Qadarka lagu siinaayo waxay ku xiran tahay muddada aad ahayd qof aan shaqo qabin karin. Haddii aad caruur haysato waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad hesho gunooyin dheeraad ah.

Gunno Nolol Naafo

Lacagtan waxaa la siiyaa dad taageero uga baahan xanaaneyn qof ahaaneed ama meel aadis sabab naafonimo xagga jirka ama maskaxda ah awgeed ama naafonimo kuwaasoo kaalmo u baahday ugu yaraan muddo saddex bilood ah. Si aad u hesho kaalmo u hesho khasab ma aha inaad hesho kaalmo xanaano noocaan ah, waxaana laga yaabaa in shaqee ama ha shaqayn hadana inaad in lagu siiyo kaalmadan.

Gunno kaalmo caruur

Lacagtan waxaa la siiyaa qof kasta oo haysta ilmo 19 sano kaasoo la nool isla markaasna wali iskool dhigta. Lacag ayaa ilmo kasta lagugu siin doonaa.

Kaalmo kiro guri ka bixin

Si lagaaga caawiyo bixin kiro guri isla markaasna aad haysato kayd lacageed oo ka yar £16,000 waxaad dalban kartaa in gacan lagaa siiyo kirada guriga aad ku jirto. Haddii aad qaadato kaalmo dakhli (income support), waxaa laga yaabaa in lagaa bixiyo dhammaan lacagta kirada guriga aad ku jirto. Haddii aad shaqaynayso laakiin aad qaadato dakhli yar, wali waxaa laga yaabaa in lagaa bixiyo qaar ka mid ah kirada guriga aad degan tahay. Kaalmo kiro guri ka bixin muddo 52 asbuuc ah ayaa labo guri lagaa bixin karaa haddii ka maqnaanta gurigii hore ay sababtay dhibaato cabsi qof laga qabo isla markaasna aad rabto inaad guriga dib ugu noqoto.

Kaalmo canshuur dawlad hoose

Haddii aad qaadato kaalmo dakhli (income support) ama ka bixin kaalmo kiro guri oo buuxda waxaa laga yaabaa in lagaa bixiyo dhammaan kiro canshuur dawlad hoose ee kugu waajibtay. Haddii aad shaqaynayso laakiin aad qaadato dakhli yar, wali waxaa laga yaabaa in lagaa bixiyo qaar ka mid ah canshuurta dawlada hoose ee lagu siiyo. Haddii aad tahay qofka kaliya ee wayn oo guriga degan waxaa canshuurta lagaa dhimi doonaa 25 boqolkiiba shaqee ama ha shaqayne.

Amaah iyo kaalmo lacageed

Waxaa jira noocyo amaah iyo kaalmo lacago kala gedisan kuwaasoo laga yaabo inaad xaq u yeelato. Waa muhiim in la ogaado in guud ahaan, lacago amaah ah (kuwaasoo aad dib u bixinaysid) in helitaankoodu ay ka sahlan yihiin kuwo kaalmo ahaan la isu siiyo (kuwaasoo aadan dib usoo bixinayn). Dhammaan lacagaha amaahda iyo kaalmada ah ee hoos ku qoran waxaa bixiya xafiiska Cayrta (Benefits Agency). Dhammaan foomamka lagu dalbado lacagahan waxaa laga qaadan karaa xafiis kasta oo Cayrtu leedahay.

Amaahda la dhaho Budgeting loans

Lacagtan waxaa la arkaa in lagu bixiyo kiro usii horumarin hantiile guri shacab ama shirkad guryo, ama in la diyaarsado nooc deegaan guri la dhaho board & lodging accommodation. Lacagtan laguma bixin karo carbuun dibaaji ahaan, cuntooyin ama waxa loo yaqaan service charges. Si aad u qaadato lacagtan waa khasab inaad qaadanaaysay kaalmo dakhli (income support) ugu yaraan 26 asbuuc. Waa in lacagtan dib loo bixiyaa, waxaana asbuuc kasta qadar yar laga jari doonaa lacagaha Cayrta mustaqbalka lagu siiyo.

Amaah Xaalad deg deg ah

In kastoo ay suuragal tahay, hadana aad ayey u adag tahay, in la helo amaah xaalad deg deg ah oo sii horumarin ahaan loogu bixiyo kiro guri ama in lagu iibsado alaabo muhiim ah oo laga soo tagay ama aan la haysan sabab rabshado qoys ka dhacay ama cabsi dhibaato dheeraad oo imaan karta awgeed. Lacagta amaahda xaalad deg deg ah waxaa lagu bixin karaa nolol maalmeedka maalin kasta ah iyadoo wali la sugaayo qaadashada kaalmo dakhli. Waa in lacagtan dib loo bixiyaa, waxaana asbuuc kasta qadar yar laga jari doonaa lacagaha Cayrta mustaqbalka lagu siiyo.

Kaalmo lacago xanaaneyn bulsho

Lacagtan waxaa lagu bixiyaa haddii qof codsado helitaan alaabo ka luntay ama alaabo aan la haysan ka dib markii qof kasoo qaxay gurigii hore isla markaasna rabo inuu alaab helo si uu guri cusub u dago. Aqbalida bixinta lacagtani waa mid ku xiran xafiiska laga dalbaday. Si aad xaq ugu yeelato helitaanka lacagtan waa inaad qaadataa kaalmo dakhli isla markaasna aad guri cusub degaysid ka dib markii aad kasoo guurtay 'xarumo' xanaano (tusaale ahaan women's aid refuge, homeless hostel) ama aad u baahan tahay in gacan lagaa siiyo inaad ku noqon 'xarumo' xanaano ama aad tahay 'qoys xaalad culays wayn ahi saaran tahay'. Khasab ma aha in lacagtan dib loo bixiyo.

Kaalmo gunno xaamilo

Tani waa lacag kaalmo ah oo dhan £100, taasoo lagu siiyo haddii aad xaamilo tahay isla markaasna aad qaadata kaalmo dakhli, gunno qof naafo ah oo shaqeeya ama kaalmo canshuur qoys. Waqti kasta waad dalban kartaa laga bilaabo 11 asbuuc ka hor markay tahay in ilmuhu dhasho ilaa inta ilmuhu gaaro saddex bilood. Lacagtani amaah ma aha waana taageero qof lagu caawiyo.

FG: Haddii qofka dhibaata kugu haya uu kuu qaado lacagtaada iyo caruurta isla markaasna uusan waxba kaa siin ama kugu daryeelin lacagta dawladu bixiso, waxaad ka dalban kartaa xafiiska Department of Social Security (DSS) inay adiga si toos ah kuu siiyaan dhammaan ama qayb ka mid ah lacagta Cayrta lagu siiyo.

Daryeel lacageed

Xaq ayaad ugu leedahay inuu daryeel lacageed ku siiyo aabaha ilmaha dhalay, hase yeeshee, haddii aad Cayr qaadatao inteeda badan daryeelka ninku siiyo waxaa laga jari doonaa lacago Cayr cayiman ee lagu siiyo. Haddii aad rabto inaad ninka ka dalbato daryeel lacageed, raadso talobixin sharci.

Meel laga dalbado lacag

Dhowr ururo ama haya'ado ayaa qaabilsan maamulista lacago Cayr. Waa inaad xaqiijisaa inaad xafiis sax ah ka dalbato. Waa inaad sidoo kale xafiis kasta u sheegtaa marka xaaladaadu is badashay. Xafiisyada ugu muhiimsan ee arimahan loo aado waa kuwa Benefit Agency waxayna maamulaan lacagta Kaalmo Dakhli (Income Support). Codsiyada la xiriira guno Shaqo Raadsadeyaal ah waxaa maamula xafiiska Employment Service, sidoo kale xafiisyada Kownsalada degmooyinka ayaa iyana maamula codsiyada kaalmada kaalmo kiro guri iyo kaalmo canshuur dawlad hoose.

Waa in shaqaalaha DSS aysan cadaadis ku saarin markay raadinayaan daryeel aabe ka yimaada ama macluumaad la xiriira ninka dhibaata kugu sameeyey. Haddii aad ka baaqsato inaad keento macluumaad ku saabsan ninkii aad horey u wada joogteen adigoo sabab fiican haysan, xafiiska DSS waxay awoodi karaan inay 20 boqolkiiba ka jaraan lacagta kaalmada dakhli ee lagu siiyo.

Hase yeeshee, waa in la ogaadaa in taariikh ahaan rabshado xaas ka dhex dhaca ama cabsida la socota xaas guri lagu waxyeelay ama cabsi taagan ay tahay sabab ku filan inaan xaasku sheegin war la xiriira ninka ama in la sii dabagalo si lacag looga jaro, waana inaan ganaax qofka dumar ah la saarin. Haddii ganaax lagu saaro xaq ayaad u leedahay inaad rafcaan ka qaadatao, waana inaan si deg deg ah u raadsataa talobixin sharci.

MARKII AAD DALBANAYSO LACAGO CAYR WAXAA LAGULA TALINAAYAA INAAD USOO MARTO DALABKA LACAGAHA HAYA'AD AMA XARUN TALOBIXIN.

Haddii aad rabto in gacan lagaa siiyo xalinta arimo lacago cayr la xiriira waxaad la soo xiriiri kartaa:

Housing Benefit

(Dadka guryo Kownsal ku jira fadlan la xiriira xafiiska guryaha Kownsalka idinkugu dhow, ciwaankiisa ka eega Qaybta Guryaha ee buugyarahan).

Hornsey Citizen's Advice Bureau

7 Hatherley Gardens,

London N8

Tel: 020 8374 3704.

Tottenham Citizen's Advice Bureau
Tottenham Town Hall Approach Road,
London N15 5RY
Tel: 020 8376 3700.
Council Tax Benefit
PO Box 1 0505 Wood Green N22 7WJ
Tel: 020 8489 2800
(Waydiiso inaad aragto xafiiska Benefits Customer Services).
Turnpike Lane Citizen's Advice Bureau
14A Willoughby Road,
London N8 OJJ
Tel: 020 8352 0202.

Macluumaad dheeri ah oo muhiim ah

- Haddii caruurtaadu doortaan inay aabahood la noolaadan adiguna aad shaqayso Wakaalada Kaalmada Caruurta (Child Support Agency) waxay kaaga baahan doontaa inaad lacag ku bixiso koritaanka caruurta.
- Haddii aad degan tahay guri ku meel gaar ah khasab kuguma ahan inaad bixiso Canshuur Dawlad Hoose (Council Tax) laakiin marba xaaladaada sharuudo guri deganaansho ayey taasi ku xiran tahay.
- Haddii adiga iyo ninka dhibaataadu idin kala gaartay aad wadajir ugu qoran tihiin akowntiga bangiga ama credit cards, waa inaad la xiriirta bangiga arintan khusayso una sheegtaa inay magacaaga ka tiraan akowntigaas. Taasina waxay kaa joojin doontaa inaad mas'uul ka noqon wax biilal ama lacago siyaado ah oo laga yaabo inuu akowntiga kala baxay ninka dhibka kuu gaystay.
- Haddii aad guriga ka guurto, wixii biilal ahna ay ku qoran yihiin magacaaga (sida gaas, telefoon), xusuuso inaad la socodsiiiso shirkado ama xafiisyo hawshani khusayso inaad wixii waqtigaas ka danbeeya aadan ku noolayn ciwaankaas. Haddii aad shaqayso ama aad ku fakeraysid inaad shaqayso, waa inaad xafiiska canshuuraha u sheegtaa markii aad ninka kala tagteen waayo waxaa laga yaabaa inaad lacag dheeri ah shaqaysato ka hor intaadan bilaabin inaad canshuur bixiso.
- Wax ka iibsasho dukaamo la dhaho charity shops qarashka dhar tayo leh kaaga baxa ayaa hoos u dhici kara dumar badan ayaa marba marka ka danbaysay nadaamkan dooranaaya inay dhar tayo leh ku gataan qiimo jaban.
- Alaab suuq warato ah laga gato ayaa qiimo raqiis ah iyana wax looga gadan karaa laakiin diyaar u noqo inaad raadiso meelaha raqiiska ah.
- Qaar ka mid ah shirkado dad la taliya ayaa bixiya adeeg talobixin lacag iyo qarsoodi ah oo la xiriira maareynta deynta iyo adeeg lacag nadaam fiican u isticmaalid. Kani waa nadaam markasta ugu sahlan in la tashiilo isla markaasna la maareeyo lacago qof adeegsado ama soo gala.

Qayb 9aad

Qaybtan waxay...

● *tusaaleyaal ka bixinaysaa arimo sinaan kuwaasoo dhibaatooyin dheeraad ah u keena dumar ku jira dhibaatooyin rabshado qoys ama niman kasoo gaara.* Arimo sinaan dhibaato u keena dumarka intooda badan waxay yihiin:

- Madow iyo qowmiyado laga tiro badan yahay
- Naafo ah
- Waayeel ah – dumar waaweyn iyo dumar yar yar intaba
- Sexuality

Halkaan waxaa ku qoran tusaaleyaal ka mid ah arimo dhibaato sinaan ama farac kuwaasoo dhibaatooyin dheeraad ah u keena dumar ku jira dhibaatooyin rabshado qoys ama nimankooda kasoo gaara.

Dumar madow iyo kuwo ka yimid qowmiyado laga tiro badan yahay dhibaato midab kala sooc ama cunsiriyad ayay maalin kasta nolol ahaan la kulmaan, waxayna taasi noqon kartaa dhibaatooyi hor leh oo iyaga khaas ahaan ugu dhaca, gaar ahaan haddii ay qabaan dhibaatooyin dumar ku jira rabshado qoys ama niman kasoo gaara. Cabsi ay dumar ka qabaan nadaam midab kala sooc iyo cunsiriyad ku dhisan ayaa dumar madow ama kuwo qowmiyado laga tiro badan yahay ka yeeli kara inaysan soo sheegin rabshado qoys ama nimankoodu ku sameeyaan. Sidoo kale waxaa laga yaabaa in qof dumar ahi dhibaato ku noqoto inay saraakiil guryo iyo adeegeyaal bulsho kala hadasho shil kasoo gaaray ninkeeda ama lamaaneheeda. Waxaa laga yaabaa in ninku adeegsado hanjabaad iyo goodin ah inuu dalka ka masaarin doono haddii ay cid u sheegto waxa dhacay. Sidoo kale in qofka dumarka laga dhaadhiciyo in dadka madow iyo kuwo laga tiro badan yahay ay dad xun yihiin ayaa sidoo kale la arkaa in qofka dumar ahi aqbasho waxa ninkeedu ku akhriyo. Waxaa iyana laga yaabaa in cadaadis dheeraad ah qofka dumarka kaga yimaado xubnaha qoyskeeda iyo qaraabadeeda kuwaasoo ku khasba inaysan ka tagin ninkeeda dhiibaatada ku haya, gaar ahaan haddii arintaasi ceeb iyo dhibaato u keenayso guud ahaan bulsho-weynta.

Guri xaas ku waxyeelayn ama rabshado qoys ma aha khalad aad adigu leedahay, waxaana jira ururo iyo haya'ado kaa taageeraaya wax ka qabasho guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys. Dhammaan maamulada degmooyinka iyo saldhigyada booliiska waxaa hadda la waydiistay inay qorshe u dajiyaan sidii ay arimahan uga bixin lahaayeen adeegyo ka madaxbanaan cunsiriyad iyo midab kala soocid. Taageero, talobixin, iyo la taliyaal sharci oo la xiriira arimo qaxootinimo ama dal ku joogid ayaa laga heli karaa haya'ado gacan siin ama taageero bixiya. (Eeg liiska buugyarahan ee ka hadlaaya haya'ado bixiya taageero iyo talobixin).

Dumar iyo arimo xaquuq sinaan

Dumar naafo ah waxay noqon karaan kuwo jilicsan isla markaasna si gaar ah in rabshado qoys ama xaas ahaan ah loogu sameeyo. Qofka ugu muhiimsan ee ku xanaaneeye ayaa la arkaa inuu kaa filo in dhiibaatada kugu samaynaayo aad u qaadata badalka hawsha uu kuu qabanaayo ama ay kuu qabanaayaan. Dumar naafo ah ayaa laga yaabaa in haddii ay ka tagaan meesha dhiibaatada looga samaynaayo inay meel kasta dhibaato kala kulmaan oo aan waxba cidina u qabanayn. Waxaaba laga yaabaa inaad dareento in ninka dhiibaatada kugu samaynaayaa uu kordhiyo amar ku taaglaynta nololshaada. Hase yeeshee, waxaa jira ururo iyo haya'ado iyo meelo dumar lagu hayo kuwaasoo taageero ku siin kara haddii aad u baahato. Waa inaad la socotaa in dhibaato rabshado qoys ama nin kugu sameeyo xaas ahaan aysan ahayn khalad aad adigu leedahay. Dhowr xarumood oo dumar lagu ilaaliyo ayaa loogu talagalay in lagu hayo dumar naafo ah oo kasoo qaxay rabshado qoys. Qaar ka mid ah xarumaha ay leeyihiin haya'ado iyo ururo dumar caawiya waxay leeyihiin xarumo ay gali karaan dumar naafo ah, waxaana qaarkood hayaan tarjumaano dad dhagooleyaal ah. Xafiiska Haringey Disability Consortium ayaa gacan kaa siin kara inay kugu xiraan meelo muhiim kuu ah.

Suuragal ayey noqon kartaa in la isaga tago nin ama xaas dhibaato kugu hayo iyadoon aan ku xirnayn naafonimadaada qof ahaaneed. Waxaa jira haya'ado bixiya taageero, iyo xarumo kuwaasoo dad gacan ka siiya kasoo kabasho dhibaatooyin iyo walwel rabshado qoys. (Eeg liiska buugyarahan ee ka hadlaaya haya'ado bixiya taageero iyo talobixin). Dumar waaweyn oo ku nool dhibaato qoys nin ku hayo waxay noqon karaan kuwo ku tiirsan in ninka dhibaataada wada uu ku daboolo xanaano iyo wax u qabasho uu siiyo. Waxay noqon kartaa dhibaato qof loogu gaysto niyad jabin ama xumayn qof ahaaneed. Waxay sidoo kale noqon kartaa waxyeelo jir ka gaarsiin, xanuun ama indho tirid. Waxay sidoo kale noqon kartaa dhibaato ku samayn ay ku jirto khasab galmo ugu samayn aan ogolaansho wadan. Arimo waaweyn oo dumar waaweyn laga yaabo inay dhibaatooyin ku noqdaan inay ka tagaan rabshado qoys ama waxyeelo niman u gaystaan waxaa la arkaa inay ka mid yihiin caafimaad, shaqaaleyn, dhaqaale, xiriir qoys, iyo qiimo nolol bilaabid waqti danbe oo noloshooda ah.

In kastoo laga yaabo in magacaagu uusan ku qornayn mortgage ama heshiis guri kireysasho isla markaasna ay ninkaaga kaala soo daristo ama dhibaato rabshado qoys, waxaad heli kartaa taageero iyo wax la qabasho ka timaada xafiiska guryaha degmada aad degan tahay. Haya'ada la dhaho Age Concern ayaa gacan ku siin karta kuuna gudbin karto meelo ku caawiya.

Dumar dhalinyaro ah markay ka tagaan niman dhibaato guryo ku gaarsiiyey waxaa laga yaabaa inay soo foodsaarto dhibaatooyin guryo helitaan, hase yeeshee waxaa jirta taageero la heli karo si gacan la idinka siiyo dhibaatooyinka idiin haysta. Dumar dhalinyaro ah waxay inta badan eegaan kala doorasho xaalado guri ay heli karaan markay ka tagaan lamaaneyaal dhibaato qoys ku haya. Hase yeeshee, in la helo guryo ku haboon dumar kaligood ah waxay noqon kartaa mid adag. Waxaase jira guryo dumar degi karaan oo ka heli karaan xarumo dumar lagu ilaaliyo, kireysasho guryo shacab, shirkado guryo kireeya iyo xafiiska guryaha Kownsalka ama shirkad guryo (waxaase laga yaabaa inay xadidan tahay tirada guryaha ay hayaan). Maadaama aad tihiiin dumar dhalinyaro ah waxaad fursad u heli kartaan inaad samaysataan baya'ad ka madaxbanaan rabshado qoys ama waxyeelayn lamaaneyaal idinku abuuraa. Ka tagid lamaaneyaal dhibaato idinku haya waxay idin siin kartaa kalsooni aad naftiina dib ugu tabobartaan ama higsataan nolol mustaqbal cusub. Dhibaatooyin dumar lagu sameeyo kaligiin idinkuma aha, taageero ayaad heli kartaan. (Eeg liiska haya'ado bixiya taageero iyo talobixin ee buugyarahan ku qoran).

Dumar xiriir isu galmood ka dhaxeeyo (Lesbians) kuwaasoo dhibaato lamaane kasoo gaarto waxaa la arkaa inaysan dadka kale ka helin wax naxariis ama taageero ah. Haddii ay caruur haystaan waa suuragal inay cabsi kaga timaado dhegaysi dacwada qofkii ilmaha la siin lahaa, taasoo dhibaato wayn usii keenta inay xaataa ku fakeraan inay cabasho sameeyaan. Qof dumar ah oo dhibaato ka haysato qof dumar ah oo ay xiriir ahaan wada nool yihiin ayaa laga yaabaa inay ku noqoto waxaan suuragal ahayn in dhibaataada loo gaystay u sheegto bulsho markii horeba doonaysey inay marmarsiiyo ahaan ku cabaareeyaan xiriir wada noolaansho ama isu galmood labo dumar ah ka dhaxeeyey. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay cabaareyn kala kulmaan bulshada la dhaho 'gay community' lafteeda, taasoo sida badan loo arko inay taageero wayn siiyaan dadka noocan ah. Lumitaanka taageerada noocan ah waxay dumar dhibaato hayso u horseedi kartaa cidla iyo keli haaansho intaba.

Sida xaalado kaleba dhacda mararka qaarkood waa sahlan tahay in la inkiro dhibaataada qof ku dhacaysa. Inkiraad waxay ku imaan kartaa ka baqitaan in bulshada la dhaho 'gay community' magac xun u yimaado ama si xun saxaafad looga faafiyo. Waxaad la xiriiri kartaa haya'ado taageero aqoon gaar ah u leh kuwaasoo adeegyo siiya dad dhibaato kasoo gaarto waxa loo yaqaan 'homophobia'. (Eeg liiska haya'ado bixiya taageero iyo talobixin ee buugyarahan ku qoran).

Qayb 10aad

Qaybtan waxay...

- *ka hadlaysaa habka laga yaabo in caruur dhibaato uga soo gaarto rabshado qoys/xaasas*
- *talobixin ka bixinaysaa caruur ku jirta xarumo dumar/caruur usoo qaxeen ama lagu ilaaliyo*
- *talobixin ka bixinaysaa waxa laga sameeyo iskool dhigashada caruurta*
- *bixinaysaa talobixin iyo hagitaan ka hortagid in caruurteena la afduubo*
- *Liisgaraynaysaa meelo adinka iyo caruurtiinu la xiriiri kartaan haddii aad ku sugan tihiin xaalad guri ku waxyeelayn xaas waa haddii aad caruur haysataan. Arin adag ayey noqon kartaa in go'aan laga qaato waxa la samayn karo. Haddii guri caruur ku nooshahay uu degan yahay qof dhibaato qoys sameeya, caruurta siyaabo kala duwan ayey saameyn ugu yeelataa, waxayna u baahan yihiin in arintan taageero laga siiyo. Waxaa laga yaabaa inay u maleeyaan in arintan ayaga lagu eedeeyo, ama ay dareemaan isku kalsooni la'aan, in dhibaataadu iyaga gooni ku tahay, baqdin amase jahawareer. Waxaa laga yaabaa inay saaxiibadooda hortooda ku dareemaan keli ahaansho cambaareyn iyaga saaran. Adiga waxay kuu arki karaan qof aan dan ka lahayn ama inaysan haysan qof caawiya. Waxaa jira waxyaalo badan oo ay iswaydiin karaan, waxaase ugu fiican inaad caruurta si daacad iyo toos ah runta uga sheegtaan xaaladaha ay ku sugan yihiin. Caruurta waa in loo sheegaa inay khalad tahay dhibaato xaas ku samayn, isla markaasna aysan xalin karin dhibaatooyinka jira.*

Mararka qaarkood, caruurta laftooda ayaa dhibaato ama faraxumayn lagu sameeyaa. Haddii aad shaki ka qaadid in sidani dhacday, isku day inaad iyaga kala hadasho arintan. Waxaa laga yaabaa inaad wax u qabadka caruurtaada aad taageero uga baahato ururo ama haya'ado caawiya waalid iyo caruur. (Eeg liis haya'ado la xiriirid). Caruurta dhibaato ayey ku reebtaa markay arkaan muran iyo dagaal waalid u dhaxeeya, waxaana jira haya'ado taageero ka bixiya wax ka qabadka arintan. (Eeg liis haya'ado la xiriirid).

Sida badan nimanku waxay isku dayaan inay dumarku ka tagaan ayagoo ugu hanjaba inaysan waligood marnaba u ogolaan doonin inay ilmaha kaxaystaan ama u sheega in caruurta laga kaxaysan doono. Labadan arimood waa kuwo aan si wayn u dhici karin, waxaana jira waxyaalo la samayn karo oo looga hortagi karo inaan labadooda midna kugu imaan.

Caruur

Caruur ku jirta xarumo lagu ilaaliyo

Haddii ilmahaagu ku jiro xarun lagu hayo dad dhibaato qoys kasoo qaxay, waxaa laga yaabaa inay tahay markii ugu horeysay oo ay la kulmaan caruur ay la soo deristay xaalad iyaga la mid ah. Mudada aad ku jirto xarun dumar guryo kasoo qaxay lagu hayo, shaqaalaha xarunta ayaa gacna kaa siin doonaa in caruurtaadu dhigtaan iskoolo ama fasalo xannaano xaafadda ku yaala, waxayna gacan kaa siinaayaan ka jawaabista su'aalhooda la xiriira xarunta aad degan tahay. Inta badan waa fikrad fiican inaad iskoolka caruurtaadu dhigato u sheegto rabshado qoys kugu dhacay iyo tilaabada aad rabto inay qaadaan. Tusaale ahaan, haddii aad ka baqayso in caruur lagaa xado, waa muhiim in adiga iyo maamulka iskoolku ka wada hadashaan arimo ilmo badbaadin dheeraad ah.

Waxaa laga yaabaa inaad ka walwelsan tahay dhibaato ninkaagu kugu sameeyey ay saameyn ahaan ilmahaaga ku yeelan karto isla markaasna u baahato inaad taageero codsato. Haddii iskoolku la socdo dhibaataada ninkaaga kaa haysata, sida badan warqado ayey kuu qori doonaan kuwaasoo ku caawin doona markaad tilaabo sharci ah qaadeyso ama u tagayso Kownsalka xaafadda.

Iskool ka wareejin

Haddii ay khasab kugu noqotay inaad badasho iskoolka ilmahaagu dhigto, waxaad la xiriiri kartaa iskoolka ugu dhow ciwaankaaga cusub ama waxaad la xiriiri kartaa Education Department ee Kownsalka waxayna ku siinayaan liis iskoolo ay ka banaan yihiin boosas kugu haboon ama wixii liis sugitaan ah ee jira.

Sharciga Badbaadada Caruurta

Sharciga Badbaadada Caruurta ee 1989 labada waalid mas'uuliyad wadajir u korin ah ayuu caruurtooda u siinaayaa, waxuuna badalayaa nadaamkii meel ku hayn iyo helitaan ilmo guri kula noolaansho iyo awaamiir ilmo la xiriirid. Ujeedadiisu waa inuu waalidiinta ku dhiirigaliyo inay si wadajir ah ay heshiis uga gaaraan arinta ilmahooda iyagoo maxakamad isula taga kaliya markii aan sinaba looga fursan doonin. Hase yeeshee, go'aamada noocan ah waxay noqon karaan kuwo aad u adag waana inaad naftaada iyo nabadgelyadaada khatar ku gelin. Marka maxakamaddu arimahan go'aaminayso daryeelka ilmaha waa inay noqotaa tan 1aad ee laga fakeraayo ama laga walwelsan yahay. Xaalado badan oo kale ayaa iyana gacan siiya go'aaminta arimahan sida waxa caruurta rabaan; baahidooda jir ahaaneed, niyad wanaajin iyo baahidooda waxbarasho, da'dooda, lab/dhedig iyo taariikh nololeedkooda, dhibaataada ama khatarta ilmuhu soo maray iyo kartida waxqabad ee waalidka. Waxay u badan tahay in haddii ilmuhu kaligaa kula nool yahay in markaas maxakamadu aabaha u ogolaato inuu ilmaha arko ama (fursad u helo) inuu u imaan karo. Haddii aad baqaysid in ilmaha la xado ama waxyeelo la gaarsiiyo, waxaad maxakamadda waydiisan kartaa in ilmo arkida aabaha la mamnuuco ama dusha lagala socdo, isla markaasna la qaabeeyo nadaam looga joojinaayo in aabaha ama waalidka dhibaataada wada uu ilmaha markale la xiriiro.

Sharci dal ku joogis/qaxootinimo

Haddii adiga iyo ilmahaagu dal kale ka timaadeen oo aabaha ilmuhu dalka idin soo galiyey oo aad guriga uga tagtaan khatar dhibaato uu guriga idinkaga hayo, markaas waxaad khatar ugu sugan tihiin inaad lumisaan sharciga qaxootinimo ama dal ku joogis aad ninkaaga ku qaadateen. Waxaa lagula talinaayaa inaad si deg deg talobixin sharci uga dalbato qareen fiican/la taliye sharci qaxooti ama sharci dal ku joogis.

Hooyooyin Lesbian ah

Hooyooyin Lesbian ah waxaa la arkaa inay u baahdaan talobixin si khaas ah arimahooda aqoon ugu leh, gaar ahaan haddii ay u arkaan in nin dhibaato qoys ku haya uu ku marmarsoodo nooc isu galmoodkooda ama wada noolaantooda, iskuna dayo in asaga lagu wareejiyo korinta iyo haynta ilmaha.

Afduubid

Dumar badan ayaa ka cabsada in caruurtooda laga xadi doono si cadaadis loogu saaro inay guriga kusoo noqdaan ama in ilmaha wadanka laga kaxayn doono. Haddii arintani cabsi kugu hayso, waxaa jira tilaabooyin aad u qaadi karto in si baraakti iyo wax ka hortagid ahaan arintan loogu sameeyo.

- Ku xafid dukumintiyada ilmahaaga (sida baasaboora, shahaado dhalasho, NHS card) meel aamin ah.
- Haddii aan ilmuhu baasaboora haysan, qoraal aad arintan ku joojinaysid u dir xafiiska baasaboorada (passport office). Haddii nin ku qabo u dir xafiiska baasaboorada nuqul ka mid ah warqadii amarka in ilmuhu kula degi karo ama aad kaligaa korin karto.
- Ha aqbalin in aabuhu ilmaha dalxiis dal kale ugu kaxeeyo.
- Meel amaan ah ku xafid dhammaan wixii awaamiir maxakamadeed/nuqulo warqado kale ah.
- Meel amaan ah ku xafid dhammaan wixii sawiro cabir baasaaboora leh ee caruurta iyo aabuhu leeyihiin.
- Samee qoraal sharax ka bixinaaya qaababka ay u eg yihiin caruurta iyo aabahooda.
- Uga dig macalimiintu inaysan ilmaha u dhiibi karin aabahooda, qaraabadiisa ama saaxiibadiisa.
- Waxaad sidoo kale maxakamad ka dalban kartaa Amarka la dhaho Prohibited Steps Order kaasoo tusaale ahaan ogolaan kara in marka aabuhu rabo inuu caruurta arko (u imaansho) ay ku dhici karto kaliya iyadoo qof wayn oo kale guriga joogo. Xarunta sharciga xaafadaada ama qareen waydiiso talobixin arintan ku saabsan.

Meesha laga helo taageero iyo talobixin adiga iyo caruurta ku haboon

Sure Start

Barnaamijka waxuu adeegyo siiyaa caruur ka yar shan sano iyo waalidkooda si ay ugu diyaargarobaan iskool dhigasho. Adeegyo la bixiyo waxaa ku jira cayaar, kulamo waxbarid iyo barnaamijyo xiliga samarka la qabto iyo bixin adeegyo dumar uur leh iyo kuwo ilmo dhalay oo lagu xiro haya'ado adeeg siin kara. Waxay sidoo kale bixiyaan adeeg shaqo helid la xiriira, iyo casharo af Ingiriisi waalidka la siiyo. Si loo bixiyo adeegyo ku haboon baahida bulshada xaafadda, barnaamijka Sure Start waxuu la shaqeeyaa haya'ado kala duwan oo isugu jira kuwo dawladeed iyo kuwo iskaa wax u qabso ku shaqeeya.

Sure Start Haringey
Lansdowne Health Clinic,
239 Lordship Lane,
Tottenham
N17 6AA

Tel: 020 8885 6196

www.surestart.com

Haringey's Education Office
48 Station Road,
Wood Green
N22 4TY

- Childcare Information Services – waxuu hayaa macluumaadyo dhamaystiran oo la xiriira dhammaan noocyada adeegyada caruurta ee laga heli karo degmadan.

Tel: 020 88011234

email: www.childcarelink.gov.uk

- Primary Education information

Tel: 020 8489 3876/3338

- Secondary Education

Tel: 020 8489 3881/3874

COSMIC Children and Family Service (HAGA and DASH)

Waxaa barnaamijka taageero siiyaa caruur iyo waalidkood dhibaato kasoo gaartay daroogo ama si khaldan khamri u adeegsi.

Tel: 020 8800 6999

Khad telefoon bilaash ah oo caruur loo sameeyey: 0800 3895257

email: childrenandfamilies@haga.co.uk

Home-Start Haringey
Rowland Hill Centre for Childhood,
White Hart lane,
London
N17 7LT

Tel: 020 8352 4151

email: info@homestart-haringey.org.uk

Waxuu bixiyaa barnaamijka taageero iyo wax ugu qabasho guryaha waalid haysta caruur yar yar si looga hortago dhibaatooyin dhaca iyo inaysan qoysasku burburin. Si adeegan loo siiyo waalidiintu waa inay haystaan ilmo ka yar shan sano.

Rights of women

Tel: 020 7251 6577

Kani waa khad layn telefoon talobixin lagu siiyo hooyooyin lesbian ah

Childline

Tel: 0800 1111

Adeeg Taageero iyo Niyad u dajin

NSPCC

Tel: 0800 800 500

Khad telefoon ilmo lagu badbaadiyo

Social Services

(Children and families)

Tottenham North

768-772 High Road,

Tottenham

N17 0BU

Tel: 020 8489 5499

Hornsey

Town Hall Annex,

Crouch End Broadway,

Crouch Hall Road,

London

N8 9JJ

Tel: 020 8489 1856

South Tottenham customer services centre

Apex House,

820 Seven Sisters Road,

Tottenham

N15 5PQ

Saacado Shaqo:

Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm

Hornsey customer services centre

Broadway Annex,

Hornsey Town Hall,

Crouch End

N8 9JJ

Saacado Shaqo:

Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm

North Tottenham customer services centre

639 High Road,

Tottenham

N17 8BD

Saacado Shaqo:

Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm

Wood Green customer services centre

Ground Floor,

48 Station Road,

Wood Green

N22 7TY

Saacado Shaqo:

Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm

Tel: 020 8489 0000 (Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm)

Minicom: 020 8489 2088

Qayb 11aad

Social Services

Qaybtan waxay...

- *sharaxaad ka bixinaysaa sababta ay muhiim u tahay inaad la xiriirto adeege bulsho*
- *kuu sheegaysaa sida adeege bulsho laga yaabo inuu ku caawin karo*
- *liisgareynaysaa xafiisyada social services ee Haringey ku yaala*

Haddii aad rabto inaad la xiriirto Social Services ama xafiiska Education Department, waxaad wixii macluumaad ah kala xiriiri kartaa Customer Service Centre.

Si ay macluumaad u raadsadaan, dumarka qaarkood waxay u tagaan mid ka mid ah xafiisyada Customer Service Centres ama Social Services, waxayna ogaadaan inay u baahan yihiin kaliya inay qof la hadlaan. Information Officers iyo Social Workers waa la socdaan inay qof kasta ku adag tahay isbadal noloshooda ku yimaada. Iyadoo sidan fahamsan social workers ayaa laga yaabaa inay gacan kaa siiyaan fursadaha kuu furan iyo isbadalada laga yaabo aad rabto inaad noloshada ku samayso. Dumar badan ayaa iyana wixii talobixin iyo taageero ah ugu taga xafiisyada bulshooyinka xaafadda. Haddii aad rabto inaad la hadasho qof dumar ah oo ka socota bulshadaada, koox bulsho ama Social Services ayaa isku dayi doona inay kula xiriirsiiyaan ururo ama haya'ado hawlahaan ku shaqo leh kuwaasoo iyana kuu raadin doona qof ku caawiya.

Kooxaha Social Services waxaa laga yaabaa inay kaa caawin karaan arimo la xiriira:

- Caruur iyo Qoysas
- Dad waayeel ah
- Qaxooti iyo Magangelyo-dooneyaal
- Learning Disabilities
- Travellers Liaison
- Mental Health

Mararka qaarkood qofka dhibaataada ku gaarsiiyey ayaa isna laga yaabaa inuu waxyeelo gaarsiiyo caruurta ama caruurta dhibaato kasoo gaarto 'iyadoo joogay dagaalka dhacay'. Caruurta waxaa sidoo kale waxyeelo kasoo gaartaa iyadoo arkay dagaalka iyo cayda dagaalka afka ah. Booliiska, iskoolada, qoysas iyo dad deris ah oo arintani khusayso ayaa walwel ay ka qabaan daryeelka caruurtaada u gudbin kara Social Services. Xafiiska Social Services ayaa kaala shaqayn doona in la soo taabto gunta dhibaataada la soo sheegay.

Haddii sidani kugu dhacdo social workers ayaa inta badan hooyada gacan ka siin doona sidii looga hortagi lahaa inaan dhibaatooyin rabshado oo kale aysan caruurta la kulmin, waxayse tani imaan kartaa haddii dhibaataada dhacday si cad looga wada hadlo.

Waxaa laga yaabaa in lagugu meeleeayo adeege bulsho gacan kaa siiya sidii aad u heli lahayd adeegyo aad xaq u leedahay, in gacan lagaa siiyo arimaha guryaha, lacago cayr iyo arimo kale oo la xiriira baahidaada qof ahaaneed.

Waxyaalaha Social Services ku siin karaan waxaa ka mid ah:

- U gudbin meel adeeg imerjensi ah ku siisa (Emergency Referral Service).
- Talobixin la xiriirta waxaad ka samayn kartid xaaladaada.
- Macluumaad ku saabsan kooxo dumar siiya adeeg iyo taageero.
- Macluumaad iyo taageero la siiyo dumar haysta caruur aan aabe la socon.
- Gacan ka siin tarjumaano ayna ku jirto tarjumaano indhooleyaal iwm.

Xarumo Customer Service Centres

Waxay bixiyaan adeeg talobixin ku saabsan dhammaan adeegyada Kownsalka ayna ku jirto Social Services – in dad soo booqdo ayey u furan yihiin, adeeg telefoon kuma shaqeeyaan.

South Tottenham customer services centre

Apex House,
820 Seven Sisters Road,
Tottenham
N15 5PQ

Saacado Shaqo:
Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm

Hornsey customer services centre

Broadway Annex,
Hornsey Town Hall,
Crouch End
N8 9JJ

Saacado Shaqo:
Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm

North Tottenham customer services centre

639 High Road,
Tottenham
N17 8BD

Saacado Shaqo:
Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm

Wood Green customer services centre

Ground Floor,
48 Station Road,
Wood Green
N22 7TY

Saacado Shaqo:
Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm
Tel: 020 8489 0000 (Isniin ilaa Jimce 8.45am-5pm)
Minicom: 020 8489 2088

Qayb 12aad

Caafimaad

Qaybtan waxay...

- *Si dulmarid ah uga hadlaysaa qaabab xaalad caafimaad dumar laga yaabo inay saamayn ku yeelato xaas guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys.*
- *macluumaad ka bixinaysaa talobixin takhtar GP ah iyo warbixino kale.*
- *bixinaysaa macluumaad ku saabsan adeegga la dhaho NHS direct service.*
- *macluumaad ka bixinaysaa helitaan adeegyo.*
- *macluumaad ka bixinaysaa meesha adeeg caafimaad loo raadsado.*

Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad ogaato sida iyo meesha laga heli karo xanaaneyn caafimaad ayna ku jirto sida takhtar la isaga qoro, xanaaneyn caafimaad imerjensi iyo niyad qaboojin ah. Ku noolaansho waxyeelayn qof kale ka timaada dhaawac ayey u gaysan kartaa caafimaadka jirkaaga iyo niyada caafimaadkaaga, hase yeeshee, taageero iyo gacan siin ayaa la heli karaa.

Takhtar GP iyo taageero kale

Ku nagaansho xaalad caafimaad micnaheedu waa adigoo xanaaneeya jirkaaga, maskaxda, taranta qofka, iyo niyadaada caafimaad, sidaasi darteed waxaad ilaalinaysaa xanaaneynta dhammaan xubnaha jirka iyo maskaxda. Waa inaad marnaba walwel ama dhibaato u arag ama ka baqin inaad takhtarkaaga kala hadasho dhibaato kaa haysta guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys.

Takhtarkaaga GP-ga ah ayaa laga yaabaa in asagoo adiga wakiil kaa ah uu warqado u qoro maxakamado iyo ka qaybqaadasho kiisas dacwado dawladeed oo arintaada ku saabsan. Saraalka ku qaabilsan ee health visitor ama practice nurse ayaa gacan kaa siin kara xagga niyad qaboojinta iyo si baraakti ah inay wax kula qabtaan.

Adeegga NHS direct

Adeegga NHS Direct waa khad adeeg telefoon oo 24 saac ah, kala soo hadal tel. 0845 4647. Soo wac khadka telefoonkan si aad u hesho talobixin caafimaad iyo macluumaad la xiriira dhammaan adeegyo caafimaad ayna ku jirto helitaan takhtar, takhtar ilko am takhtar indho.

Shabakada Internet-ka NHS Direct Online ka gal www.nhsdirect.nhs.uk halkaasoo aad ka helayso macluumaad la xiriira adeegyo caafimaad oo kugu xiraaya kooxo ama haya'ado ku shaqeyaa nadaam iskaa wax u qabso ah.

Fursad u helid adeegyo

Haddii aad u baahan tahay in gacan lagaa siiyo si aad ula xiriirto qaar ka mid ah rug adeegyo caafimaad oo xaafadda ku yaala, ururo bulshooyinka buugyarahan ku yaala ayaa arintan wax kaala qaban kara.

Taageero niyad qaboojin

Ku noolaansho guri ku waxyeelayn ama rabshado qoys arin adag ayey noqon kartaa. Kala hadlid saaxiib ama la taliye waxay ku siin kartaa in dhibaatooyinka ku haysta laga dhigo heer la maareyn karo, isla markaasna arintaas si fiican wax looga qabto. La talin iyo niyad u qaboojin waxay ku siinaysaa fursad aad si qarsoodi iyo qof ahaan ah ugala hadasho qof kale waxyaalaha ku haysta, sidaad wax u aragto, iyo in la isla eego wixii isbadalo aad rabto inaad nolashaada ku samayso. Xusuuso, takhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu talobixin kaa siiyo arimo kuu furan ee aad samayn kartid iyo bixin adeeg iyo talobixin waxa la qaban karo. HADDII AY NIYADA KAA GASHAY INAAD IS DALDASHO AMA NAFTA ISKA QAADO UNA BAAHAN TAHAY QOF AAD LA HADASHO, ADEEGGA LA DHAHO SAMARITANS WAXUU BIXIYAA ADEEG 24 SAAC AH KHADKA TELEFOONKUNA WAA 0845 790 9090.

Meelo loo raadsado talobixin caafimaad

In kastoo laga yaabo inaad rabto inaad takhtarkaaga u tagto, hadana waxaad sidoo kale talobixin ka heli kartaa:

Community Mental Health Team

274 Tynemouth Road, Tottenham, N15 4RH

Tel: 020 8275 4089

North Middlesex Hospital Walk-in Centre

Kani adeeg caafimaad ay ka shaqeeyaan kaaliyeyaal caafimaad waxayna adeeg daaweyn siiyaan dad qaba jirooyin sahlan iyo dhaawacyo.

Saacado shaqo: Isniin ilaa Jimce 7am-10pm,

Sabti ilaa Axad 9am-10pm

Sterling Way,

Edmonton

N18 1QX

Tel: 020 8887 2000

HAGA (Haringey Advisory Group on Alcohol)

Saacado shaqo: Isniin ilaa Jimce 11am-4pm, (adeeg xarun iska imaansho) Arbaco 11am-4pm dumar kaliya ayey u furan tahay. Waxaa adeeg la talin la siiyaa dad si khaldan khamri iyo aalkolo u isticmaala.

520 Seven Sisters Road,

London

N15 6HR

Tel: 020 8800 6999

DASH

Drug advice service in Haringey.

80 Stroud Green Road,

Finsbury Park,

London

N4 3EN

Tel: 020 7272 2757

Markii aad isaga tagtid lamaane dhib kugu sameeyey waxaad inta badan laga yaabaa inaad filanaysid inaad helayso farxad iyo niyad wanaag. Hase yeeshee, inta badan xaqiiqadu waxay tahay nolol run ah bilaabayso markaad isaga tagtay dhibaato guri ku waxyeelayn lamaanehiina idinka soo gaartay isla markaasna tagto meel nabadgelyo leh halkaasoo aad ilowdo dhibkii kusoo maray, kana bilaabaan nolol cusub iyagoo:

- Badalid qaabka noloshooda
- Noqda kuwo si dheeri isu maamula kaligoodna waxqabsada
- Ku raaxaysta fursada ay waxyaalo kala duwan ku dooran karaan
- Kusoo biira bulshada xaafadda kooxaheeda
- Dib ugu noqda waxbarasho ama shaqo

Isbadaladani saamayn wanaagsan ayey ku samayn karaan noloshiina. Qaar dumarka ka mid ah waxaa faa'iido wayn u noqda in wixii dhibaatooyin xaas qoys kasoo maray ay kala hadlaan dumar kale oo iyana dhibaatooyin noocaas ah soo maray taasoo tusaale ahaan qayb ka ah koox wax taageerid. Hase yeeshee, waa arin muhiim ah in la ogaado sida laga yaabo inaad dareento markaad dhageysato sheekooyin ka yimid dumar dhibaato haysato, gaar ahaan dumar aan marnaba fursad u helin inay qof ula hadlaan qaab qof:qof ah, waayo waxay noqon kartaa arin xanuun badan.

Qaar kale oo dumarka ka mid ah si ay u qabtaan waxyaalo sharaftooda kor u qaada, waxaa la arkaa inay doortaan inay sameeyaan waxyaalo jir ahaan laga qabto sida barasho xirfad dad wada hadalsiin, aadis meel jir jimicsi (intooda badan waxay bixiyaan casharo dumar kaliya ah iyo kuwo rag iyo dumar isagu jira), ku biirid casharo lagu barto isdifaacid ama jir jimicsi laga barto xarun jimicsi iyo xirfado jir dhisid ku taala xaafadda. In kastoo dhibaatooyin idinka soo gaaray rabshado qoys ay idinku abuuri karaan inaad isu aragtaan inaydaan noloshiina waxba u qabin karin, hadana qaar dumarka ka mid ah go'aamo deg deg ah ayey ka gaaraan dhibaatooyin xaas ka soo gaaray rabshado qoys. Waxay taasi noqon kartaa doorasho in la gaaro go'aan wayn sida wixii dhar ama labis subax la qaadan lahaa amaba in sariirta laga kaco. Waa muhiim inaad hesho waqti aad ku go'aansato waxaad rabto inaad samayso: isku day inaad shaqo hesho, iska badal shaqadaada, bilow waxbarasho sare iwm. Adiga kaligaa ayaa go'aansan kara waxa ugu fiican nolol iyo mustaqbal ahaan inaad ahaato mustaqbalka.

Qayb 13aad

Kusoo samatabixin xaas guri dhibaato ku gaarsiin ama rabshado qoys–nolol iyo dhibaateyn

Waa xanuun adag inaad ku jirto nolol xiriir xaas dhibaato wadata, xanuun badan iyo mid walwel badan hase yeeshee, ka dib markaad kasoo samatabaxdo taasi waxay fursad kuu siin kartaa inaad agaasimida noloshada iyo waqti si aad markaas uga samatabaxdo dhibaatooyin xanuun badan kala soo deristay. Waxaad sidoo kale horumarin kartaa habab adiga kuu gooni ah oo aad ku horumarin karto hagaajinta waxyaalihii kula soo dersay iyo inaad ku dhaqaaqdo qaab nololeed wanaagsan. Haringey Kownsal waxuu leeyahay sarkaal la dhaho Domestic Violence Co-ordinator taasoo qayb ka ah kooxda Equalities & Diversity Team, waxaana lagala xiriiri karaa telefoon 020 8489 2585.

Nabadgelyo ku sugnaan waa qaniimad taajirnimo ah
oo ka wayn dahab waana kasii wayn tahay dheeman
Hadaba haddii aad abaalgudkan haysato Waxaad
tahay qof taajir ah oo ka wayn oo aan laga yaabin
inaad waligiis faqiir noqoto

Kaama masaxi karo qanimada aad heshay taasoo si
degan noloshada kuu saamayn karta.

Guriga ayaan fadhiyaa waxaana iswaydiiyaa inay jirto wax ka fiican xaaladda noloshan aan hadda ku jiro oo ah argagax, baqdin, buuqa iyo boohinta Ma anigaa qofka beenta samaynaaya?

Been sheegista waxay u muuqataa mid haraysay oo hogaanka u qabatay nolosha qoyskayga iyo dhammaan dadka aan aqaan

Markale ayey arintani maanta igu dhacday laakiin xiligan tani ma ahayn mid aan si xanuun leh u dareemay.

Qalbigayga iyo jirkayga carro iyo niyad jab ayaa ka jira, sidaasi darteed waxaa la gaaray waqtigii aan alaabadeyda aan aruursan lahaa, boorsooyinkana xir xiran lahaa.

Qalbigeyga waa isku dhex yaacsan yahay –maxaan anigu sameeyaa? Xaataa anigoo ka fiirsan – ayaan aadaayaa booliiska.

Halkaas waxaan ka helaa taageero iyo niyad u dajin, qof aan qof kale dan ka lahayn ayaa ogaaday in haddii arintu ay sidaasi noqon lahayd haddii uusan joogin qof wax xanaaneeya

Dad ayaa telefoono soo diraaaya si ay u helaan meel lagu noolaado ilmo indho kasoo dareeraysa wajiga ayey iga dhegtaa timaada.

Dabadeed qof ayaa ii yimid oo iga yiri waxaa jira boos meel ka banaan, diyaar ma u tahay inaad halkaas aado?

Anigoo ilmo ila socdo ayaan tagnay meel lagu hayo dumar guryahooda nimankooda kagasoo qaxay halkaas waxaan ka helay dad ii soo dhoweeyey si naxariis leh, waji faraxsan leh, shaah la i siiyo iyo sigaar ayaa la igu soo dhoweeyey. Muddo waqti ah ayaa xaaladeydu caadi noqon doontaa, magacayga iyo faahfaahin aniga igu saabsan ayaa meel lagu qori doonaa

Dabadeed waxaa la gaaray waqtigii aan geli lahaa bog cusub oo noloshayda ah isla markaasna aan bilaabo inaan meelba meel uga wareego sida guryo lagu kireysto lacag DSS, raadsasho iskool, iyo helitaan takhaatiir, hase yeeshee, dhammaan wixii baahida guryaha la xiriira waxaa sameeya haya'ad iskaa wax u qabsata ku shaqaysa ilaa inta laga gaaraayo ilaa intii ay u arkaan inaan anigu kaligeed waxqabsan karo

MARKAAD LUGAHA MEEL LA HESHO MARKASTA WAXAA JIRA RAJO MUSTAQBAL FIICAN

Waxaa qoray labo xubno dumar ah oo ka mid ah dumar degan Tottenham (Tottenham Women's Aid residents).

Qayb 14aad

Tusmeyaal haya'ado ama ururo

I shall survive - a practical guide

Index of organisations

1 AFRICAN WOMEN'S WELFARE GROUP	6
2 AKINA MAMA WA AFRIKA	12
3 ASHIANA PROJECT	12,22
4 ASIAN WOMEN'S ASSOCIATION -	7
5 ASYLUM AID	41
6 BANGLADESHI WOMEN'S ASSOCIATION IN HARINGEY	7
7 BETTER LIFE FOR WOMEN AND CHILDREN	7
8 BEVERLEY LEWIS HOUSE	22
9 BROKEN RAINBOW	12
10 CHILDLINE	46
11 COMMUNITY MENTAL HEALTH TEAM	46
12 COSMIC - CHILDREN AND FAMILY SERVICE	37
13 CRIMINAL INJURIES COMPENSATION AUTHORITY	37
14 DOGS TRUST FREEDOM PROJECT	37
15 DASH - DRUG ADVICE SERVICE IN HARINGEY	8
16 HAGA - HARINGEY ADVISORY GROUP ON ALCOLHOL	8,51
17 HARINGEY ASIAN WOMEN'S AID	10,22
18 HARINGEY ASYLUM SEEKERS SERVICE	8,36
19 HARINGEY CUSTOMER SERVICE CENTRES	47,49
20 HARINGEY HOUSING ASSOCIATIONS	25
21 HARINGEY POLICE COMMUNITY SAFETY UNIT	4,47

22 HARINGEY TEENAGE PREGNANCY SUPPORT PROJECT	8
23 HARINGEY TRAVELLERS COMMUNITY SUPPORT TEAM	8
24 HARINGEY WOMEN'S AID	22
25 HARINGEY WOMEN'S FORUM	8
26 HEARTHSTONE -	6,23,24,28,29
27 HOMESTART HARINGEY	46
28 HORNSEY ADVICE BUREAU	10
29 JEWISH WOMEN'S AID	12,22
30 JOINT COUNCIL FOR THE WELFARE OF IMMIGRANTS	37
31 KIRAN ASIAN WOMEN'S AID	22
32 KURDISH ADVICE CENTRE	10
33 LATIN AMERICAN WOMEN'S AID	13
34 LATIN AMERICAN WOMEN'S RIGHTS SERVICE	13
35 LESBIAN AND GAY SWITCHBOARD LONDON	9, 13
36 LONDON CONNECTION	19
37 LONDON FRIEND	13
38 LONDON IRISH WOMEN'S CENTRE	9,13
39 NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HELPLINE	9,13,22
40 NHS DIRECT	9,11,22
41 NIA PROJECT	11,22
42 NORTH MIDDLESEX HOSPITAL WALK IN CENTRE	51
43 NSPCC	47
44 PICCADILLY ADVICE CENTRE	19
45 REFUGEE SUPPORT CENTRE	10,13

46 RELATE NORTH LONDON 10,13

47 RIGHTS OF WOMEN. 13,36,46

48 RIVERPOINT 160 19

49 SHELTERLINE 19

50 SOLAS ANOIS 14,22

51 SOUTHALL BLACK SISTERS 14,36

52 STONEWALL HOUSING ASSOCIATION. 20

53 SURESTART HARINGEY 46

54 THE HAVEN SEXUAL ASSAULT REFERRAL CENTRE 10,13

55 THE REFUGEE COUNCIL 36

56 THE REFUGEE LEGAL CENTRE 36

57 THE SAMARITANS 11,14

58 TOTTENHAM ADVICE BUREAU 11

59 TURKISH CYPRIOT WOMEN'S PROJECT. 11

60 TURNPIKE LANE ADVICE BUREAU 11

61 VICTIM SUPPORT 11

62 WOMEN AND GIRLS NETWORK. 14

63 WOMEN'S LINK. 14

64 WOMEN'S THERAPY CENTRE. 14

65 ZORA YOUNG WOMEN'S PROJECT 11

Waan ka badbaaday