

# XADGUDUBKU WAA KHALAD

luqad walba

ABUSE IS WRONG IN ANY LANGUAGE

La maltraitance est inacceptable peu importe la langue

El abuso es condenable en cualquier idioma

«Издавательство» звучит плохо на любом языке

욕설은 언어를 막론하고 나쁜 것입니다

بدسلوكى كسى بهى زبان ميں غلط ہے

بد رفتارى در هر زبان غلط است

எந்த மொழியிலும் துஷ்பிரயோகம் தவறு.

إساءة المعاملة مرفوضة في جميع اللغات

虐待是有悖文明的惡行

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਹੈ।



Caddaalada Canada “Justice Canada” waxay mahadnaq weyn u celinaysaa Shield of Athena oo qayb weyn ka qaadatay buugan hirgalintiisa.

Buuggani waa daabacaado xiriir ah oo ku saabsan Waxbarashada Sharciga Dadweynaha iyo Macluumaadka oo loo soo saaray Qorsha Rabshadaha Qoyska ee Wasaaradda Caddaaladda Canada. Daabacadaha kale ee ka midka ah buuggaagan xiriirka ah waxay kala yihiin:

- *Waxyeeladu waa Khalad*
- *Waxyeelada Carruurta waa Khalad: Maxaan Samayn Karaa?*
- *Waxyeelada Waayeelku waa Khalad*
- *Xadgudubku waa khalad dhagan walba (Inuit/First Nations iyo dadka Métis ah)*

Si aad daabacaadahani uga fiirsato internet-ka, fadlan booqo waxaad tuujisaa magaca daabacaada meesha ay ku qoran tahay “Search”.

Also available in English under the title:

***Abuse is Wrong in Any Language***

Aussi offert en français sous le titre :

***La maltraitance est inacceptable peu importe la langue***

### **Oggolaanshaha dib u soo daabicida**

Si gaar ah haddii aan loo qeexin, iyadoo ogolaansho dheeraad ah ama lacag lagugu dalacayo aaysan jirin, ujeedooyin shaqsi ama guud oo aan ganacsi ahayn darteed, ayaa wararka ku jira daabacaaddan ama aaladdan dib loo daabici karaa, qeyb ahaan ama gebi ahaanba, iyadoo la isticmaalayo qaab kasta.

Waxaa lagu weydiisanayaa in aad:

- Dadaal ku haboon sameyso si loo hubiyo saxsanaanta sheeyada dib-loo-soo-saaray;
- Tilmaanto sheeyada dib-loo-soo-saaray cinwaankooda oo buuxa, iyo sidoo kale ururka qoraalka leh; iyo
- Tilmaanto dib-u-soo-saaridda in aay tahay nuqul shaqo rasmi ah oo aay daabacday Dowladda Kanada iyo in dib-u-soo-saaridda aan lagu soo saarin xiriirka, ama ayidaadda Dowladda Kanada.

Dib-u-soo-saarid iyo faafin ganacsi waa mamnuuc marka laga reebo cidda ogolaansho qoraal ah ka heysata Agaasinka Cadaaladda Kanada. Wixii war dheeraad ah, fadlan kala xiriir Agaasinka Cadaaladda Kanada [www.justice.gc.ca](http://www.justice.gc.ca)

© Boqoradda Heybadda leh ayaa u taagan Kanada, waxaana wakiil u ah Wasiirka Cadaaladda iyo Xeer-ilaaliyaha Guud ee Kanada, 2016

ISBN 978-0-660-06097-2

Buug No.J2-131/2016So-PDF

# Tusmo

- ▶ Ku socota aqristaha ( 2 )
- ▶ Waa maxay xadgudub? ( 4 )
  - ▶ Xadgudub jireed ( 7 )
- ▶ Guur saqiireed iyo mid khasab ah ( 11 )
  - ▶ Xadgudub jinsiya ah ( 16 )
- ▶ Xadgudub caadifadeed ( 20 )
  - ▶ Xadgudub Dhaqaale ( 24 )
    - ▶ Dayacaad ( 25 )
- ▶ Rabshad lamaane jacayl ( 26 )
  - ▶ Xadgudub waayeel ( 28 )
    - ▶ Xadgudub ilmo ( 31 )
    - ▶ Joogis ama bixis ( 35 )
  - ▶ Yaa ku caawini kara? ( 42 )
- ▶ Maxaa dhaca haddii aad wacdo booliiska? ( 48 )
- ▶ Erayada iyo ooraahda lagu isticmaalay buuggan-yar ( 51 )
  - ▶ Qoraalada ( 60 )

# Ku socota aqristaha

Buuggan yar waxaa ku jira xog ku saabsan rabshadaha qoyska iyo xadgudubka. Sidoo kale waxaa ku jira talooyin ku saabsan sida kaalmo loo helo.

Rabshad qoys waxay ka dhacdaa qoysas nooc walba ah, ee beelaha oo dhan. Waxay ku dhacdaa dad Kanadiyaan ah iyo kuwo aan ahaynba. Waxay ku dhacdaa dad yar iyo weynba leh. Waxay ka dhex dhacdaa lamaanayaal jacayl\* iyo waalid iyo caruur dhexdooda. Waxaa dhici karta in adiga aay kugu dhaceyso.

Qoyska waa in uu ahaadaa meel amaan ah. Xubnaha qoyska waa in aay isula dhaqmaan si ixtiraam iyo sharaf leh, da'da iyo jinsiyiga waxay doonaan ha noqdaane. Rabshad qoys iyo xadgudub **lama** aqbali-karo.

Haddii aad Kanada ku cusub tahay, waxaa dhici karta in aadan hubin sharciyada waxa aay yihiin, ama halka aad kaalmo ugu tagi kartid. Haddii aad Kanada ku cusub tahay, waxaa dhici karta in aad wajahdo caqabado caadi ah sida naxdin dhaqameed.\* Waxaa dhici karta in aad u xiistay qoyskaaga iyo saaxiibadaa. Waxaa dhici karta in aad dareento keli. Waxaa dhici karta in aadan fahmin luqadda agagaarkaaga looga hadlo. Waxan oo dhan waxay sii adkayn karaan in aad kaalmo hesho ama hesho qof aad aaminto.

**Xusuus:** Erayada ku calaamadeysan astaanta ( \* ) waxaa lagu qeexayaa xagga dambe ee buuggan "Erayada iyo ooraahda lagu isticmaalay buuggan-yar" halka ka hooseysa.

**Afeef:** Fadlan xusuusnow daabacaadan ma ahan warqad sharci ah. Waxaa ku jira war guud oo kaliya. Wixii talo sharci ah ee ku saabsan xaaladdaada, waxaad kala hadli kartaa qareen.

Buuggan yar waxaa loogu talagalay qof walba oo ku cusub Kanada oo ku nool xiriir ama qoys xadgudub ka dhex jiro. Buuggan-yar wuxuu sidoo kale ku caawini karaa haddii aad garaneyso qof aay dhici karto in uu ku nool yahay xadgudub. Waad la wadaagi kartaa xogta buuggan yar qofkaas.

Haddii aad ku jirtid xadgudub, waa in aad heshaa caawinaad. Waxaa jira dad ku caawini kara. Ma aha in aad keligaa wajahdo. Waxaad u qalantaa in aad amaan hesho. Waxaad xaq u leedahay in aad amaan hesho.



# Waa maxay xadgudub?

Rabshad ama xadgudub qoys waxay dhacdaa marka qof qoyskaaga ah ama qof aad shukaansaneyso uu wax ku gaarsiiyo jir ahaan, jinsiya ahaan, cilmi-nafsi ahaan ama dhaqaale ahaan. Rabshad ama xadgudub qoys waxaa sidoo kale ku jiri kara dayacid.

Noocyo ka mid ah xadgudubyada ayaa ah dambi, sida rabshad jinsiya ama jireed. Dambiyada waxaa sidoo kale la yiraahdaa xadgudub dambiyeed.\* Noocyada kale ee xadgudubyada, sida caayda lagu celceliyo, waxaa dhici karta in aaysan dambi ahayn, laakiin xadgudubka weli waa xanuun badnaan karaa. Haddii uu ka sii daro wuxuu keeni karaa qaab xadgudub oo dambi ah.

Haddii ninkaaga, xaaskaaga, lamaanaha aad sharci-ga kuwada nooshihiin, wiil-saaxiibkaa ah ama gabar-saaxiibtaa ah aay yihiin xadgudubayaal, waa rabshad qoys. Haddii waalidkaa, ilmahaaga, walaalkaa, walaashaa, xaaskaaga qaraabadeeda ama xubno qoyskaaga duleed aay yihiin xadgudubayaal, iyana sidoo kale waa rabshad qoys.

Xadgudub wuxuu ku dhici karaa dad asalo, diimo iyo da' walba leh. Wuxuu ku dhici karaa qof walba, lacagta iyo waxbarashada uu doono ha lahaadee. Wuxuu ku dhici karaa rag ama dumar, wiilal ama gabdho. Laakiin dumarka ayaa badanaa ah dhibanayaasha rabshadaha qoyska ee ugu xoogga badan, sida rabshad jireed iyo jinsiyeed.

**Xaaladaha  
deg-dega ah,  
wac  
9-1-1**

Dibadda u carar si  
aay dadka kuu arkaan,  
haddii gudaha uusan  
kaaga amaan badneyn.

Qayli—Jaarka ha  
ku maqlaan si aay u  
wacaan boliiska.

Haddii lagugu xadgudbayo, waxaa dhici karta in aad dareento cabsi, ceeb iyo keli. Waxaa xitaa dhici karta in aad u maleeyso in aad khaldan tahay. Qofka kugu xadgudbaya ayaa mas'uul ka ah falkiisa.

Rabshad waa ikhtiyaar, laakiin waa ikhtiyaar xun.


## **Waxa aay tahay in aad sameyso haddii lagugu xadgudbayo?**

Waxaa dhici karta in aadan dooneyn qoyskaaga wax ku saabsan in aad kala hadasho dad kale. Waxaad dhici karta in aad ku fekerto rabsahadda qoyska waa wax shaqsiga u gaar ah. Laakiin halkan Kanada gudaheeda, waa arrin sidoo kale dadweynaha u taal. Waxay saameyn ku leedahay qoysaska, caruurta iyo dhamaan bulshada. Waxyeelo aad ah ayeey leedahay in caruurta aay ku noolaadaan rabshad qoys.

Haddii lagugu xadgudbayo, waa muhiim in aad kaalmo hesho. La hadal dhaqtar, kalkaaliye caafimaad, shaqaale bulsho, macallin, sarkaal booliis ama qof aad aaminsan tahay. Haddii ilmahaaga lagu xadgudbayo ama uu arko adiga oo lagugu xadgudbayo, waa in aad la xiriirtaa booliiska ama adeegyada caruurta difaaca.\*

### **Sinaanta Jinsiyiga**

Kanada gudaheeda, dumarka iyo ragga waa u siman yihiin sharciga. Tusaale, meesha shaqada waa in si siman loola dhaqmaa. Sidoo kale, waxay ka soo horjeeddaa sharciga in nin uu isticmaalo xoog si uu naag guriga ugu celiyo, uga reebo in aay qaadato fasalo, ama uu uga joojiyo in aay aragto saaxiibo iyo qoys.



Aad beey kuugu adkaan kartaa in aad ka baxsato xadgudub adigoo aan kaalmo ka helin dad kale. Waxaa dhici karta in aad dareento in noloshaada aay ku xiran tahay qofka wax ku xadgudbaya. Waxaa dhici karta in aad weli jeceshahay qofkaas. Waxaad dareemi kartaa qofkaas in uu weli kuu baahan yahay. Waxaad lahaan kartaa xubno qoyska ah oo kaa filaaya in aad guriga joogto sharafta qoyska dartii. Waxaad dareemi kartaa in aay waajib kugu tahay in xiriirka aad ku sii jirto. Qofka kugu xadgudbaya waxaa dhici karta in uu kuu hanjabayo oo ku dareensiinayo tagista in aay kaaga khatar badan tahay joogitaanka. Ama in aay kuu balan qaadaan in aay isbedeli doonaan oo aay kaa baryaan in aad joogto.

## Xadgudubka ma wax caadi u ah baa xiriirada?

Xiriirada caafimaadka leh *ma aha* kuwo xadgudub leh. Xubnaha qoyska waa in aay is ixtiraamaan oo qofba qofka kale sharaf kula dhaqmaa. Qofka kugu xadgudbaya waxaa dhici karta in uu la tacaalayo culeys fara badan, laakiin tan kama dhigeysyo wax la ogol yahay in aay xanuun kuu geystaan. Waxaa jira siyaabo badan oo wax looga qabto dhibaatooyinka iyo xurgufaha oo caafimaad leh.

Tusaale, waxaad kaalmo ka heli kartaa qof aad aaminsan tahay, sida hogaamiye diineed ama shaqaale beeled. Qofka kugu xadgudbaya wuu ku jecelaan karaa, adigana waad jeclaan kartaa, laakiin rabshad meel ugama banaana xiriir qoys ama jacayl.

Qofka xadgudbaha ah wuxuu isna sidoo kale u baahan yahay in uu ogaado qaabab badan oo xadgudub in aay yihiin dambiyoo hoos yimaaada *Xeerka Dambiyada*,\* oo waxaa dacwad ku soo oogi kara booliiska.

Qeybaha soo socda waxay tilmaamayaan noocyada kala duwan ee xadgudubyada.



# Xadgudub jireed



*“Waa in aad caawinaad heshaa. ✂*  
*Weey ka sii dari doontaa oo keliya.”*

Lena waxay la fadhisay shaqaale bulsho iyo turjumaan iyadoo aamusan qolka xaaladda degdega ah ee cisbitaalka. Waxay isku dayday in aay joojiso anfariirka aay dareentay. Gacanteeda jaban ayaa dhinaceeda ka laadlaaday. “Waa in aad sheegtaa tan, waad garatay,” shaqaalaha bulshada ayaa tiri. Lena si dhaqso ah ayeey nuuxsaday. “Maya. Maya booliis!” ayeey tiri iyadoo aay tamar cusub soo gashay. “Waa in uu jiraa jid kale” waxay bilowday in aay wada gariirto. Sheegitaanka boliiska waxay Lena soo xusuusisay cabsidii xumeyd ee askarta markii aay magaaladeeda yimaadeen – xusuuso dhimasho iyo khasaaro, iyo xoogitaan iyo jirdil aad u xun. Lena iyo ninkeeda, George, waxay yimaadeen Kanada ayagoo rajeynaya in aay xusuusahaas ka soo tagaan. Laakiin bedelkeeda, dhawaaqyadii waqtiyadaa mugdiga ahaa ayaa weli dhib-la-dabataagan, Kuwaasoo baabi’inaya isku-daygooda in aay nolol cusub Kanada ka bilaabaan. George, gaar ahaan, ma faraxsaneyn weyna ku adkayd in uu dadka dhinac ka raaco.

Sareynta iyo hooseynta farxaddiisa ayaa ku adkeysay in uu ceshado shaqo. Jahawareerkiisa badanaa wuxuu u keena caro-xoog leh marka Lena u sheegto in uu joojiyo sida xun ee uu iyada ula dhaqmo. Wuxuu bilaabay mararka qaar in uu wax ku dhufto. Deriskeeda ayaa garatay muruxyada oo ku dhiirigelisay in aay ka tagto. “George waqti dhib badan ayuu marayaa oo keliya,” ayeey ku jawaabtay Lena. Laakiin markaan, markeey aragtay Lena gacanteeda jaban, jaarkeeda waxay ku adkaysaetay in aay cisbitaal geeyso. “Waa in aad caawinaad heshaa. Weey ka sii dari doontaa oo keliya” ayeey tiri iyadoo tagsi u yeereyso. Lena tan ayeey soo xusuusatay qolka cisbitaalka dhexdiisa markaas ayeey si tartiib ah ugu jeesatay shaqaalaha bulshada, “Aniga iyo ninkayga wax badan ayaan soo marnay. Ma jirtaa hab uu ku joojin karo sidan uu u dhaqmayo?” Shaqaalaha bulshada gacanteeda ayeey saartay Lena garabkeeda fiican oo ku tiri iyadoo turjumaan mareyso. “waxaan kuu heli karnaa qof fahmaya oo isku dayi kara in uu ku caawiyo.”

## Maxaa lagu tilmaamaa?

Xadgudub jireed, marka lagu daro weerar,\* waa iyadoo si-ku-talagal ah xoog loo isticmaalo qof ayadoo aan qofkaas laga heysan ogolaansho.\*

Waxay keeni kartaa xanuun ama dhaawac jireed oo waqti dheer socda. Xadgudub jireed waxaa ku jira:

- riixid iyo tuuris
- wax ku dhufasho, dharbaaxid ama laadid
- qanjaruufo ama feerid
- ceejis ama marjin
- mudid ama gooyn
- toogasho
- in walxo qof lagu tuuro
- gubid
- in qof loo qabto qof kale si uu weerar ugu geeysto
- in qol lagu xiro qof ama la xirxiro ama
- in la dilo qof.

Falalkan oo dhan waa dambiyo Kanada dhexdeeda.

Booliiska waxay u qaataan rabshad jireed arrin khatar ah in aay tahay. Xadgudbaha haddii aay maxkamad ku hesho dambi isagoo isticmaalaya rabshad jireed oo kaa dhan ah, ciqaabta weey xooganaan kartaa. Rabshad jireed waxaad booliiska u soo gudbin kartaa waqti walba, xitaa waqti dheer ka dib markeey dhacday rabshadda. Laakiin adiga waxaa kuugu fiican in aad sida ugu dhaqsiiyaha badan u soo gudbiso.

Haddii ilmo jir ahaan lagu xadgudbo guriga dhexdiisa, adeegyada difaaca ilmaha ayaa soo dhex-geli kara oo ka qaadi kara ilmaha waalidkiis ama waalidkeed.

## Rabshad ku saleysan sharaf ku-sheeg

Rabshada ku saleysan “sharaf” waxay dhacdaa marka xubnaha aay isticmaalaan rabshad si aay u difaacaan sharafta qoyska. Dhibanaha badanaa waa qof dhedig ah. Dhibanaha ayaa u dhaqantay hab aay qoyska rumeysan yihiin in aay u keeneyso ceeb iyo sharaf-darro. Tusaale, qoyska waxaa dhici karta in uusan ogolaaneyn:

- shukaansi iyo la hadal wiilal
- xiriir jinsiya ah oo ka baxsan guurka in la yeesho
- xirashada wax waalidka aay rumeysan yihiin dhar khalad ah in aay yihiin, ama
- diididda guur khasab ah.

Xubnaha qoyska waxay rumeysan yihiin in rabshad in la isticmaalo aay soo celin doonto sharafta qoyska. Noocyada rabshadaha qoysaska isticmaalaan waxaa ka mid ah:

- garaacid
- xabis xoog ah
- hanjabaad
- kula talin is-dilid, iyo
- dil.

Falalkan waa dambiyo.

Haddii aad garanaysid qof u cabsanaya amaankiisa sharafta qoyska daraadeed, la xiriir booliiska.

# Guur saqiireed iyo mid khasab ah



*“Waa sida in aan dhaqso u kala doorto  
hamigeyga iyo qoyskeyga.”*



**N**athalie hore ayeey u jaleecsatay gacmahana madaxa ayeey saar-atay. Waxay dareentay sida in aay ku jirto riyo xun. “Waad jareyneysaa,” ayeey si degan u tiri saaxiibteed ugu wanaagsan Christine. Aad ayeey ugu mahadnaqday markii Christine aay ka qabatay taleefanka oo aay ogolaatay in aay beerta-nasashada kula kulanto. Nathalie wax walba ayeey hadda u sheegtay: sida waalidkeed aay ugu qabanqaabiyeen guur nin jooga wadankii, iyo sida aay uga filayeen in aay iska ogolaato, sidii hooyadeed aay sameysay markeey yareyd. “Laa-kiin sideey ku sameyn karaan taas? ayeey ku ooysay Christine. “Waxaad heysataa dhibco aad u fiican! Waa Fasalkii 12aad! Weey og yihiin in aad dooneyso jaamacad in aad tagto!” Nathalie dhulka ayeey eegtay. “Haa. Kun jeer baan u sheegay taas. Waxa kaliya ee aay arki karaan waa in aan guursado. Rabitaankeyga ma daneyn-ayaan.” Nathalie weey rumeysan kari weyday wixii hadda dhacay. “Dhamaan-tood waxay meesha u joogeen xaflad – adeerkeey, ayeeydeey, walaasheey,

walaalkeey iyo waalidkeey. Ka dib si lama filaan ah ayuu aabahay ugu dha-waaqay in aan booqasho ku aadi doono wadankii iyo in aan guursan doono nin aay ii soo dooreen. Markaan ka cawday, adeerkeey wuxuu ii sheegay in aanan doorasho lahayn – waa wax ku saabasan u hogaansanaanta qoyska. Hooyadeey weey jeesatay oo indhahayga xitaa ma soo eegi karin. Ma garanayo wax aan sameeyo! Waa sida in aan dhaqso u kala doorto hamigeeyga iyo qoyskeyga. Dhab ahaan waan baqayaa.” Si dhaqsa ah ayeey saaxiibadeed kor ugu eegtay oo cod anfariisan ugu tiri, “Ka waran haddii aan naco? Ka waran haddii uu i xoogo? Ma daneynayaan miyaa?” Christine si dhaqso ah ayeey uga kacday kursiga. “kaalay,” ayeey tiri, iyadoo laaceysa gacanta Nathalie. “Haddii aad dooneysid, maalmo yar waad nala joogi kartaa. Waxaan la hadlay hooyadeey intaanan kuu iman ka hor. Waxay tiri waxay ku geyn doontaa rug sharci si aad u hesho talo. Sharciga ayeey ka soo horjeedaa in qof lagu khasbo guur. Waxaad u baahan tahay in aad kaalmo hesho iyo in aad amaan ahaato.”

## Guurka Kanada dhexdeeda

Shauruudaha Kanadiyaanka ee guurka ansaxa ah waxaa ka mid ah:

- labada qof ee is guursanaya waa in aay ogolaadaan guurka iyagoo xor ah oo maskax-furan;
- labadoodaba waa in ugu yaraan aay ahaadaan 16 jir; iyo
- midkoodna in uusan qof kale guur ku qabin.

## Guur khasab ah

Guur khasab wuxuu dhacaa marka qofka uusan dooneyn in uu guursado, laakiin qof kale uu u guuriyo. Lama mid aha guurka dadka la-isku-daro/la-isu-doono, marka labada qofba ogolaadaan guurka.

Xubnaha qoyska waxaa dhici karta in aay rumeysan yihiin in guurka uu ku haboon yahay qofka iyo qoyska. Mararka qaar waxay xitaa isticmaalaan rabshad jireed, hanjabaad rabshad ah, qafaalasho, xabis xoog ah ama xadgudub caadifadeed si qof loogu khasbo in uu guursado. Laakiin qof in lagu khasbo guur isagoon dooneyn waa dambi Kanada gudaheeda. Sidoo kale waa dambi in qof ka yar 18 jir la geeyo Kanada dibadeeda si loogu khasbo in uu ku guursado wadan kale. Qaar ka mid ah xirfadaha la isticmaalo si loogu khasbo qof in uu guursado waa dambi – tusaale, hanjabaadyo iyo rabshad.

Haddii adiga ama qof aad garaneyso lagu khasbo guur, u sheeg qof aad aaminsan tahay ama la xiriir booliiska ama shaqaale bulsho. Waxaad weydiisan kartaa wax ku saabsan dalbashada damaanad amaan\* si looga hortago guurka in uu dhaco. Waxaad wici kartaa booliiska haddii aad ka shakiso in adiga ama qof aad garaneyso Kanada laga wadi doono oo lagu khasbi doono in uu ku guursado wadan kale. Waxaad war dheeraad ah oo ku saabsan talaabooyinka aad qaadi karto si aad



isaga difaacdo in lagugu khasbo guur ka heli kartaa Global Affairs Canada bogeeda internetka forced marriage webpage ama in aad wacdo 1- 800-387-3124. Bogaas sidoo kale wuxuu leeyahay buugga-taleefanada adeegyada aay ka mid noqon karaan meelaha laga helo kaalmo gobolkaaga ama maamulkaaga-gaarka ah (territory).

## **Guur Saqiir**

Sharciga Kanadiyaanka ah wuxuu ku xirayaa qof walba uu guursanaya in uu ahaado 16 jir ama ka weyn. Da'dan ugu-yar ee lagu guursan karo waxay kaloo khuseysaa qof walba oo caadi ahaan degan Kanada haddii aay tahay Kanada dibaddeeda halka guurka uu ka dhacaayo, qof ahaan ama taleefan ahaan ama wakiilasho. Kanada gudaheeda waa dambi in loo dabaaldego, kaalmeeyo ama laga qeybgalo guur ilmo caruur ah oo da'diisa 16 sanno ka hooseyso, xitaa ilmaha haddii uu ogolaado in loo guuriyo. Sidoo kale waa dambi in laga qaado ilmo da'diisa ka hooseyso 16 jir oo caadi ahaan deggan Kanada, lana geeyo wadan kale si loogu guuriyo. Haddii aad garaneyso ilmo da'diisu ka hooseyso 16 oo loo guurinayo Kanada dhexdeeda ama loo qaaday wadan kale si loogu guuriyo, wac booliiska ama shaqaale bulsho.

## **Guursasho-xaasas-badan**

Sharciga Kanada wuxuu ogol yahay laba qof in aay is guursadaan. Kanada gudaheeda waa dambi in aad guursato qof adiga ama qofka oo qaba qof kale. Haddii aad qabto hal qof, ma guursan kartid qof kale ilaa aad ka qaado talaabooyin sharci ah oo aad ku dhameyneeyso guurkaaga adigoo maraya furiin ama uu xaaska kaa dhinto. Waa dambi Kanada gudaheeda ku dhaqmidda guursashada-xaasaska-badan, oo macnaheedu yahay in aad ogtahay in aad ku jirto qaab guur oo wax ka badan laba qof aay ku jiraan isku waqti, marka lagu daro guurka diiniga ah.



## Jarjaridda xubnaha-taranka dhedigga

Jarjaridda xubnaha-taranka dhedigga, mararka qaarna la yiraahdo gooynta xubnaha-taranka dhedigga, waa qaliin walba oo dhaawaca ama gooya dhamaan ama qeyb ka mid ah xubnaha taranka dhedigga ee dusha ah sababo aan caafimaad ahayn dartood. Waxay keeni karaan xanuun iyo dhibaatooyin caafimaad oo khatar ah oo muddo-dheer ah. Kanada gudaheeda waa dambi jarjaridda xubnaha-taranka dhedigga.

Qof kasta oo gacan ka geysta jarjarid xubnaha-taranka dhedigga waxaa lagu soo oogi karaa dambi. Waxaa ku jira dadkan waalidiinta, dhaqtarada, ama kalkaaliyayaasha caafimaadka. Xitaa qofka u qabanqaabiya qof kale in uu sidan ku sameeyo qof wuxuu galayaa dambi. Sidoo kale sharciga ayeey ka soo horjeedaa in ilmo loo qaado Kanada dibaddeeda si qaliinkan loogu soo sameeyo.

Jarjauridda xubnaha-taranka dhedigga ee ilmaha waa xadgudub waana in loo soo sheegaa dowladda.

Haddii aad ka shakiso qof aad garaneyso in uu khatar ugu jiro Jarjarid xubnaha-taranka dhedigga, la xiriir booliiska.

# Xadgudub jinsiya ah



*“Ceebta aay dareentay qoto-dheerideeda  
waxaa ku adkaatay in aay eegto isaga.”*



**M**ercedes fikir beey ku maqneyd intii aay la socotay baska u socday gurigeeda. Wadankan weli wuxuu ku ahaa xujo; waxay halkan joogtay lix bil oo kaliya. Sheekada fasalkeeda luqadda ee maanta weey ka nixisay. Aad ayeey ula dhacsaneyd in aay halkan ugu timaado Carl. Wuxuu hore Kanada ugu sii noolaa sannado yar wuxuuna ku booqanayey qoyskiisa wadankiisii hore markii aay kulmeen oo aay isku guursadeen si dhaqso ah iyagoo isla-dhacsan. Asalkiisii hore wuxuu ka yimid gobolkeeda, marka wax badan ayeey wadaageen. Laakiin weey kala fogaadeen intii uu ku soo laabtay Kanada oo aay iyadana ku sugeysay wadankii waraaqaha kafiilka in loo sameeyo. Markii aay timidna, wax walboo aay taqaanay waxay dareentay in aay ka soo fogaatay – waxay u xii-stay gurigeeda iyo qoyskeeda. Weey ku adkaatay in aay barato qof ilaa aay ka bilowdo fasal luqadda ah. Cidlada waxay ka sii fogeysay Carl. Ilmada waxay isu bedeshay xanaaq, waqtiga badankiina, meeynan dooneyn in uu taabto. Bilowgii wuu u sabray, laakiin bilo yar ka dib, isa-

gana wuu carooday sidoo kale. Ilaa uu hal habeen, xoog ku fuulay, xitaa markii aay ku tiri “may”. Ka dib, dhabarka ayuu u sii jeediyeey iyadoo ooyneysa, oo xanuun isla duuduubtay. Habeeno yar ka dib, markuu bilaabay in uu taabto mar kale, waxay ka codsatay in uu joojiyo. Waxay ka bariday in uu fahmo xanuunka markii ugu dambeysay intuu la ekaa. Uma ekeyn in uu daneynayo wuuna khasbay mar kale. Markaa ka dib, weey yareyd inta aay isla hadleen. Ceebta aay dareentay qoto dheerideeda waxaa ku adkaatay in aay eegto isaga. Laakiin maanta, fasalkeeda dhexdiisa, waxay ogaatay xitaa dadka guur ka dhaxeeyo, xiriir jinsiya oo xoog ah in loo tixgeliyo dambi. Ka fikirkeeda oo kaliya ayeey ciriiri xabadka ka dareentay. Maxay tahay in aay sameeyso? Waxay aad uga baqeysay in mar kale aay dhacdo laakiin uma adkaysan karin fikirka ah in aay ka hortimaado isaga. Waxay u baahneyd in aay la hadasho qof si aay u ogaato xuquuqdeeda. Waxay weydiin doontaa macallinkeeda halka laga helo kaalmo.

## Maxaa lagu tilmaamaa?

Xadgudub jinsiya ah ee qof weyn waxaa ka mid ah:

- taabasho jinsiya ah ama howlo jinsiya ah ogolaasho la'aan
- sii wadid xiriir jinsiya ah adigoo lagu weydiistay in aad joojiso, ama
- ku qasbidda qof in uu sameeyo falal jinsiya ah oo aan amaan ahayn ama bahdilaad ah.

Dhamaan wixii xiriir jinsiya ah ee qof lala yeesho ogolaansho la'aan waa dambi la yiraahdo weerar jinsiya ah.\* Waxaa ka mid ah taabasho jinsiya ah ama ku khasbidda howlo jinsiya ah xaaska/ninka, lamaane sharci kugula nool ama lamaane shukaansi. Xitaa haddii aad guursatay, xaaskaaga/ninkaaga kuguma khasbi karo/karto xiriir jinsiya ah.

Xeerka Dambiyada waxaa ku jira dambiyaal badan oo ka ilaalinaya caruurta xadgudub jinsiya ah, kaasoo dhaca marka qof ilmo uga faa'iideysto ujeedooyin jinsiya ah. Mar walba ma khuseyso taabasho jireed ee ilmaha. Tusaale, waxay dhici kartaa marka qof weyn uu ilmo weydiisto in uu is-taabto jinsiya ahaan ama uu isku dayo in uu ku soo jiito ilmo internetka ujeedooyin jinsiya ah dartood.

Waa dambi xiriir jinsiya oo u dhaxeeya qof weyn iyo ilmo ka hooseeya 16 jir. Kanada gudaheeda, da'da guud ee lagu ogolaado howlo jinsiya ah waa 16 sanno, laakiin waxaa jira waxyaabo ka reeban waa haddii qofka da'diisu isku dhow yihiin ilmaha. Wixii warar dheeraad ah ee ku saabsan ogolaanshaha iyo xiriirada dhowr-iyo-toban-jirada, booqo bogogga ku-xiran kan Wasaaradda Cadaaladda ee laga helayo "Who Can Help?" ee buuggan dhinaciisa dambe. Da'da ogolaanshaha waa 18 sanno xaaladaha qaarkood, tusaale, marka falka jinsiyiga uu ka dhaco xiriir dad aay ka dhaxeeyso

aaminaad, isku-tiirsanaan ama awood-sareyn ama halka xiriirka uu yahay mid looga faa'iideysanayo ilmaha. Qof awood-sareyn ama aaminaad leh wuxuu noqon karaa waalid, waalid-guur-ku-yimi, awoowo/ayeeyo, walaal kaa weyn, macallin ama tababare.

Haddii ilmo jinsiya ahaan lagu xadgudbo guriga dhexdiisa, adeegyada difaaca ilmaha ayaa soo dhex-geli kara oo ka qaadi kara ilmaha waalidkiis ama waalidkeed.

# Xadgudub caadifadeed



*“Wuxuu u baahnaa in uu helo  
qof caawini kara.”*



**H**arvey wuxuu soo dafay gabadhiisa ugu yar oo gacmahiisa ayuu ku sii qaatay. Maktabadda weey kululaan doontaa mar dhowna wuxuu heli doonaa meel degan oo uu ilmada uga tirtiro. Buugaag ayeey isla eegi doonaan wuxuuna isticmahaali doonaa kombiyuutarada halkaa yaala si uu u raadsado shaqo ka fiican tuu heysto. Caawa aad beey uga badatay. Hadda habeeno sidaa u badan ayuu shaqada ka yimid ee uu guriga ugu yimid qaniinyada cabashada aan dhamaadka lahayn ee xaaskiisa.

Wuxuu iska dhigayey in aaysan dhibeyn si uusan caruurtiisa hortooda ugu xanaaqin. Waa waxa aanaan loola yaabeyn in caloosha saas wax badan u xanuunto! Wadankii, isaga iyo Maria waxay wada wadaageen riyooyin badan. Waxay doonayeen in aay nolol cusub Kanada uga sameeyaan qoyskooda mid gabdhooda aay heli doonaan fursad waxbarasho iyo shaqo oo dadka la siman. Laakiin hadda oo aay joogaan Kanada, waxay u eg tahay wax walba ee uu sameeyey in Maria aay ku ahaayeen qalbi jab. Kama aaysan leexleexan in gabdhaha hortooda aay ku eedeeyso. Habeen walba, Harvey gurigiisa dhexdiisa

ayuu ku dareemay in uu yahay wax-ma-tare. Wuxuu weydiistay in aay joojiso in aay ku qeyliso caruurta hortooda, laakiin faaiido ma lahayn. Maanta cashadii, waxay bilowday in aay ka cabato lacagta aay u qoondeeyeen cuntada inta aay la eg tahay. Waxay bilowday in aay ku qeyliso “waxaad tahay doqon iyo caajis. Xitaa ma daneyneysid in shaqadaada in aay kaa hooseyso oo aaysan bixin lacag fiican. Wax aad ku fiican tahay ma jiraan weligaana wax ma noqoneysid. Ninba ma tihid. Aabahay sidan si ka fiican buu noo xanaaneyn jiray. Waa in aan caruurta wataa oo laabtaa.” Ka dib waxay ku tuurtay saxankeedii cuntada oo waxay xoog ku gashay qolkeeda jiifka. Markii gabdhaha aay bilaabeen in aay ooyaan, wuxuu soo dafay koodhadhkoodii wuxuuna geeyey dibadda. Waxaa dhici karta markuu tago maktabadda, in uu mar kale eego warqadda xayeysiiska ee ku saabsan xadgudubka ee uu gartay toddobaadkii ugu dambeeyey. Wuxuu gartay hadda in xaaladdisu sidan tahay. Sidan kuma sii jiri karo. Wuxuu u baahnaa in uu helo qof caawini kara – qof fahmay cadaadiska saaran dadka wadankan yimaada. ✂

## Maxaa lagu tilmaamaa?

Xadgudub caadifadeed wuxuu dhacaa marka qof uu isticmaalo erayo ama falal si uu kuu xukumo, cabsiiyo ama go'doomiyo ama uu kaa qaado ixtiraamka-naftaada. Xadgudub caadifadeed mararka qaar waxaa loogu yeeraa xadgudub cilmi-nafsi ah. Waxaa ka mid noqon kara:

- in hoos lagu dhigo, magacyo-xun laguugu yeero ama lagu caayo
- si joogto ah in laguugu qeyliyo
- in lagaa reebo in aad aragto saaxiibo ama qoys
- in lagu shactareysto diintaada ama waxa-aad-rumeysan tahay, oo aanan laguugolaan in aad ku dhaqanto (xadgudub rooxaani ah)
- in la ilaaliyo waxa aad xiraneyso, halka aad tageyso, cidda aad arkeyso (haddii aad tahay qof weyn)
- in lagaa reebo in aad dibadda u baxdo, qaadato fasalo ama shaqeyso haddii aad dooneyso (haddii aad tahay qof weyn)
- in laguugu hanjabo in lagu musaafurinayo haddii aadan u dhaqmin siyaabaha qaarkood
- in laguugu hanjabo in adiga ama qof kale la waxyeleynayo
- in la baabi'iyo alaabtaada, la dhaawaco xayawaankaaga ama sidaas in la sameynayo laguugu hanjabo, ama
- bullying: in lagu cabsi-geliyo ama bahdilo (haku jiro internetka).

**Xadgudub caadifadeed waa khatar. Dhaawacyda gudaha waqti dheer ayeey qaadan karaan si aay u bogsoodaan.**





Qaababka xadgudubyada caadifadeed qaarkood waad dambiyo: dabagalid, hanjabid in wax lagu gaarsiinayo, in lagugu dhibo taleefan, si ku talagal ah in laguu cabsiiyo ama in lagugula taliyo in aad is-disho. Qaabab kale oo badan oo xadgudbyo caadifadeed ah dambiyo ma aha. Weli, waxay geeyan karaan khasaaro fara badan waxayna keeni karaan falal dambiyeed marka dambe.

Haddii ilmo lagu xadgudbo caadifad ahaan, hey'adaha awoodda u leh difaaca ilmaha ayaa soo dhex-geli kara oo ka qaadi kara ilmaha waalidkiis ama waalidkeed.

## **Khashkhashaad dambi ah**

Khashkhashaad dambi ah, oo sidoo kale loo yaqaan dabagalid, waa dambi. Waa fal-dhaqameed lagu soo celceliyo oo kuu keena in amaankaaga ama amaanka qof aad jeceshahay aad u baqdo.

Tan waxaa ka mid ah:

- in lagu ilaaliyo ama lagu soo dabagalo
- in hanjabaad kuu keenta in aad naftaada u baqdo lagugu sameeyo
- in caruurtaada, qoyskaaga, xayawaankaaga ama saaxiibadaa loo hanjabo taasoo adiga ku cabsigelisa, ama
- in lagugu soo celceliyo taleefan ama hadiyado in laguu soo diro adigoo weydiistay in lagaa joojiyo ka dib.



# Xadgudub Dhaqaale

## Maxaa lagu tilmaamaa?

Xadgudub dhaqaale wuxuu dhacaa marka qof uu isticmaalo lacag ama hanti si uu kuu xukumo ama kaaga faa'iideysto. Waxaa soo gali kara:

- qaadashada lacagtaada ama hantidaada ogolaasho la'aan
- lacagtaada in lagaa ceshto si aadan awood ugu helin in aad wax iska bixiso
- in lagaa saxiixo dukumentiyiyo si aad u iibiso waxyaabo aadan dooneyn in aad iibiso
- in lagugu khasbo in aad bedesho dardardaarankaaga, ama
- in lagu diido in aad hesho lacagta qoyska si aad u daboosho baahidaada aasaasiga ah ama kuwa caruurtaada.

Qaababka xadgudubyada dhaqaalaha badankood waa dambiyiyo, marka lagu daro xatooyo iyo wax-is-dabamarsiin. Xadgudub dhaqaale waxaa sidoo kale ku jiri kara xaaladaha marka qof uu doonayo in qof kale uu ka faa'iideysto dhaqaale ahaan, sida kiisaska khayaano yarad.\*

# Dayacaad

Dayacaad waxay dhacdaa marka xubin qoyska ah, oo uu saarnaa waajib xanaaneyn\* oo naftaada ah, uu ku fashilmo in uu ku siiyo baahidaada aasaasiga ah.

Tan waxay ku shaqo lahaan kartaa:

- in uusan ku siin cunto ku haboon ama dhar diirimaad leh
- in uusan ku siin meel diiran oo amaan ah oo aad ku noolaato
- ku fashilmidda in uu ku siiyo daryeel caafimaad, daawo iyo nadaafad shaqsi (haddii aad u baahan tahay) oo kugu filan
- ku fashilmidda in uu kaa hor-istaago dhibaato jireed, ama
- ku fashilmidda in aad hesho ilaalin kugu haboon (haddii loo baahdo).

Waxaa kaloo ka mid noqon kara in keligaa lagaa tago muddo dheer haddii aad dhaawacantahay ama aadan wanaagsaneyn.

Xaasaska iyo lamaanayaasha ku- wada-nool sharci waxaa midba midka kale ka saaran waajib xanaano. Dadka waaweyn waxaa saaran waajib in aay xannaaneeyaan caruurtooda iyaga ku dul-nool iyo sidoo kale waalidiintooda iyaga ku dul-nool.

Kanada gudaheeda waa dambiyoo qaababka dayacaada qaar ka mid ah, kuwaasoo aay ku jiraan ku fashilmidda in la siiyo qofka waxyaabaha nolosh lagama maarmaanka-u-ah\* iyo cidleynta ilmaha.\* Haddii ilmo la cidleeyo, hey'adaha awoodda u leh difaaca ilmaha ayaa soo dhex-geli kara oo ka qaadi kara ilmaha waalidkiis ama waalidkeed.

**Mararka-qaar,  
dayacaadda sida  
xadgudubka jirka oo  
kale ayeey wax kuu  
gaarsiin kartaa.**



# Rabshad lamaane jacayl

Rabshad lamaane jacayl waa rabshad ama xadgudub adiga kugu dhici karta:

- adigoo ku jira guur, xiriir lamaane xeer-caado ah ama shukaansi
- adigoo ku jira xiriir lamaane-kala-jinsiya ah ama lamaane-isku-jinsiya ah, ama
- xiriirka waqti ka mid ah, oo uu ku jiro intuu sii burburayo, ama markuu dhamaado kadib.

Dhamaan rabshadaha lamaane jaceyl isku wada mid ma aha. Kiisaska qaakood, hal qof ayaa waxaa dhici karta in uu doonayo awood iyo xukun wuxuuna isticmaali doonaa siyaabo kala duwan (oo aay ku jirto rabshad jireed) si aay si buuxda ugu xukumaan lamaanahooda. Tusaale, waxay isku dayaan in aay xukumaan sheeyada aay ka mid yihiin:

- waxa aad xiraneysa
- in aad bixi karto iyo halka aad tageysa
- cidda aad waqti la qaadaneyso
- goorta aad la hadli karto qoyskaaga iyo saaxiibadaa
- waxa aad lacagta ku bixineysa
- in aad shaqeyn karto ama fasalo qaadan karto, iyo
- goorta iyo sida labadiina jinsiya ahaan aad jaceyl u sameyneysaan.

Xadgudubka noocan ah badanaa wuu sii xumaadaa waqti markeey ka soo wareegto. Badanaa wuxuu keenaa rabshad jireed wuxuuna kuu keeni karaa dhibaato caafimaad oo waarta, oo aay ku jirto dhibaataada culeyska maskaxda ee jugta-ka-dib ah (post-traumatic stress disorder (PTSD)).\*

Kiisas kale ayaa jira, oo lamaanayaasha labadaba isku xadgudbi karaan. Xurguf weey ka dhacda xiriir walba, laakiin waxaa jira siyaabo caafimaad leh oo dhibaatooyinka lagu xaliyo. Mararka qaarkood dadka waxay ku nool yihiin culeys xoog leh waxayna isticmaalaan rabshad halkii aay si nabad ah ku xalin lahaayeen dhibaatooyinkooda. Weey dhib badnaan kartaa in laga baxo qaabadda xadgudubka, laakiin waa suuragal.

Dadka qaarkood oo waayaoaragnimo aad u xun kala soo kulmay wadankoodii asalka ahaa ama ku soo noolaa dhulal dagaaleed ayey dhici kartaa in aay leeyihiin PTSD. Tan waxay saameyn ku yeelan kartaa xiriiradooda. La-talin\* iyo adeegyo kale ayaa ka caawini kara sidii aay ula tacaali lahaayeen dhibaatooyinkan.

Sababteey doonto xadgudubka ha u dhacee, haddii aad dareento noloshada iyo tan caruurtaad in aay khatar ku jiraan, sida ugu dhaqsaha badan u raadso kaalmo.

# Xadgudub waayeel



*“Gabadheeda waxay tiraahdaa  
waa in aay tooda ka hadlaan.”*



**M**arka gabadheeda qeylo ku bilowdo, Esha ma tiraahdo waxba. Waxay la yaabtaa sababta aay Anila badanaa sidan ugula dhaqanto. Maxaa ku dhacay jacaylkii gabadheeda iyo ix-tiraamkeedii? Esha waxay bilowday in uu dhabarka xanuuno; waxaa u yaala wasaqdii quraacda iyo nadiifinta guriga oo dhan. Haddana gabadheedii, Anila, waxay dooneysaa in aay caawa caruurta casho u kariso. Waxay aad u jeclaan lahayd in aay tiraahdo maya: waxay sii aragtaa iyaga oo ku xanaaqsan cuntooyinka hiddaha u ah ee aay ka hesho in aay kariso. Ugu horeyntii aad ayeey ugu faraxsaneyd in aay timaado Kanada. Laakiin hadda waxay jeclaan lahayd in wadankii aay weli meel ku leedahay. Wiilka aay sodohda u tahay, Chanda, hababkeed baadiyaha dulqaad uma leh. Gabadheedana sidii dabeyshii ayeey hore iyo gadaal u babaneysaa;

mararka qaar hadaladeeda iyaguna naxdin-ma-leh. Esha marar dhif ah ayeey dibadda u baxdaa; Ingiriisigeeda iskuma hubto. Waxay jeclaan lahayd mar kale in aay tagto xarunta Indo-Canadian-ka, laakiin weey og tahay Anila in aaysan dooneyn in aay geeyso. Waxay dareentaa in aay xoog-roon-tahay mar ka aay la hadleyso dumarka da'deeda oo kale ah. Waxay u sheegaan in caruurteeda aay wax aad u badan ka doonayaan. Gabadheeda waxay tiraahdaa waa in aay tooda ka hadlaan. Esha waxay ku fekertaa saaxiibadeed Sakina in aay weydiisato in aay soo raacdo si aay ula hadasho shaqaalaha bulshada ee joogta xarunta haddii aay tagto. ✂

## Maxaa lagu tilmaamaa?

Mararka qaar dadka xanaaneeya dadka waaweyn (tusaale, waalidiintooda, waalidiinta-waalidiintooda, waalidiinta waaweyn ee xaasaskooda) waxay noqon karaan kuwo xadgudub-sameeya. Xadgudub mar walba waa khalad.

Haddii aad tahay qof weyn oo lagugu xadgubayo, waxaa dhici karta in nolashaada aay ku xiran tahay qofka kugu xadgubaya. Waxaad dareemi kartaa in aay tahay in aad difaacdo. Waxaad ceeb u dareemi kartaa in qofka aad jeceshahay ama aad aamintay in uu dhibaato ku gaarsiinayo. Waad jeclaan kartaa qof adigoo aanan jecleyn sida aay kuula dhaqmaayaan. Qofka kugu xadgubaya waxaa dhici karta in uu la tacaalayo culeys fara badan, laakiin waa in aay caawinaad u helaan dhibaatooyinkooda. Waa in aaysan adiga dusha kaala fuulin.

Waxaad u qalantaa in si ixtiraam iyo sharaf leh laguugula dhaqmo. Haddii aad u maleyso in lagugu xadgubayo, waa in aad kaalmo raadsataa. Wac qof aad aaminsan tahay oo u sheeg waxa dhacaya. Ama, weydiiso in aad la hadasho dhaqtarkaaga keligaa adigoo isku-kalsoon, oo u sheeg waxa dhacaya. Waxaa kaloo dhici karta in aad jeclaan lahayd in aad aqriso buug kale oo yar oo taxanahan ah oo la yiraahdo “Elder Abuse is wrong”.

<http://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/cj-jp/fv-vf/eaw-mai/pdf/eaw-mai.pdf>



# Xadgudub ilmo



*“Maxay walaalkeed u celin weyday?  
Iyadana ma ka baqaysay sidoo kale?”*



**R**enée talaabadeeda weey dedejisay markii aay u dhowaatay xafiiska Difaaca Ilmaha. Waxay dareemi kartay in uu dhidid ka soo yaacayo. Weey soo wacday oo waxay qabsatay balanta ugu horeysa subaxan. Renée ma aaysan seexan haba-yaraatee laga soo bilaabo xalay markii walaalkeed, Peter, uu u qaatay bakooraad wiilkiisa Adam oo uu si xun ugu garaacay. Wiilka lix-jirka ah wuxuu soo xaday saaxiibkii kubaddiisa cagta oo uu guriga keenay. “Taas ayaa bari doonta cashar,” ayuu yiri Peter. Renée weey isku dayday in aay dhexgasho, laakiin Peter wuu iska riixay oo u sheegay in aay howlaheeda qabsato. “Anigaa ah aabaha: waan garanayaa waxaan aan sameeynayo,” ayuu ku qeyliyey. Renée waxay la nooleyd walaalkeed iyo qoyskiisa bilo yar laga soo bilaabo markii aay Kanada timi, laakiin waxay durbaba ka welwelsaneyd amaanka wiilka. “Peter, sidan ma sameyn kartid. Waa xadgudub. Adam siyaabo badan ayaad dhibaato ugu geysaneysaa – ee murux oo keliya ma aha. Adiga ama qof kale ma aamini doono!” ayeey ku ooyday. Renée weey hubtay in edbinta noocan ah aay dambi tahay wadankan. Peter guri aay ka buux-

aan dad qoyska iyo saaxiibo ah hortooda ayuu iyada ka yeelay in lagu qosqoslo. “Wax aad ka garaneyso qoysas dhab ah ma jiraan. Caruur aad adiga dhashay ma lihid.” Renée inta dareenkii ka tagay ayey dib isaga guratay. Indhaheeda waxaa ka soo buuxsamay ilmo halka walaalkeed uu iska sii watay hadalka. Laakiin hadda maskaxdeeda fikrado baratamaya baa ku soo dhacaya. Maxay u joojin weyday walaalkeed? Iyadana ma ka baqeysay sidoo kale? Dumaashideed maxay tahay sababta aaysan waxna u oran? Ma waxay ka welweleysay haddii aay wacdo booliiska in aay weyneyso qoyskeeda? Ka bixidda guriga ayaa Renée ka dhigtay mid ka xoog-roon sidii hore. Weey ogeyd in aay tahay in aay difaacdo wiilka aay eeddada u tahay. Weey sheegi doontaa arrintan dhamaantoodna waxay heli doonaan caawinaad. Waxaa dhici karta in qoyskeeda aay ku xanaaqaan – raacidda xeerkooda macanaheedu wuxuu yahay in dhibaatooyinkan oo kale laga aamusnaado. Laakiin weey ogeyd in taas aay wax ka qaban karto. Adam in uu ahaado amaan ayaa wax walba uga muhimsan. Waxay la dooneysay mustaqbal iftiimaya in uu helo.



## Maxaa lagu tilmaamaa?

Waalidnimadu mararka qaar weey adag tahay. Haddii aad rumeysan tahay ilmahaaga edebtiisa in aay tahay mid xun ama ixtiraam-darran, rabshad in la maciinsado jawaab ma aha. Ilmaha dhib uun beey u geysaneysaa adigana waxaa dhici karta in aad wajahdo dambi in lagugu soo oogo. Noocyo badan oo xadgudubyo ah ayaa dambi ah.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo fahmida iyo hagidda aadaabta ilmahaaga ama lagaa caawiyo ilmaha waqtiyo adag in uu ka gudbo, ha kula taliyaan saaxiib aad aaminsan tahay, dhaqtar, shaqale bulsho, la-taliye haga ilmaha dugsiyada ama macallin. Rabshad in la isticmaalo wax qiil u sameyn kara ma jiraan. Marka laga reebo sharciga dambiyada, sharciyada ilaaliya caruurta ee gobolada iyo maamulada-gaarka ah ayaa ka ilaaliya caruurta xadgudubka iyo dayacaadda.

Kanada gudaheeda, gobol iyo maamul-gaar ah oo walba wuxuu leeyahay sharci dhahaya qof kasta oo arka ilmo lagu xadgudbayo waa in uu soo sheegaa. Tusaale, haddii ilmahaaga lagu xadgudbo ama rabshad aay arkaan, waa in aad kaalmo u heshaa. Waxaad talo ugu tagi kartaa hey'adaha ilaaliya caruurta ama adeegyada qoyska. Haddii aadan qaadin talaabooyin lagu ilaalinayo caruurtaada, booliiska ama adeegyada ilaaliya caruurta in aay soo dhex galaan ayaa dhici karta. Sharciyadan waxay difaacan caruurta xitaa haddii nooca xadgudubka ama dayacaadda aaysan dambi ahayn. Haddii aad daremeyso in aadan difaaci karin caruurtaada, booliiska wac.



## Caruurta aragta ama maqasha rabshad qoys

Haddii aad tahay waalid oo lagugu xadgudbayo, xadgudubka wuxuu kugu adkeyn karaa in ilmahaaga aad xanaaneyso. Xadgudubka waxaa dhici karta in uusan kugu reebin tamar sidaa u badan oo aad ilmahaaga ku xanaaneyso. Waxaad dareemi kartaa in aad gashay godob ah in aadan siin karin waxa aay u banahan yihiin.

Aad ayeey ugu dhib badnaan kartaa caruurta in aay arkaan ama maqlaan rabshad xitaa haddii iyaga rabshadda aaysan jir ahaan wax u geysan. Waxay u badan tahay in aay dareemaan cabsi iyo kalsooni-darro. Waxaa dhici karta in aay ku xumaadaan dugsiga iyo xaaladaha bulsho. Waxaa dhici karta in aay bilaabaan in aaysan ixtiraamin naftooda iyo adigaba. Waxay noqon karaan kuwo dadka u xoog-sheegta (bullies) iyo dhibanayaal xoog-sheegasho dugsiga marka aay joogaan. Marka aay qoys yeeshan waxay noqon karaan kuwo xadgudba ama dhibanayaal xadgudub.

Haddii ilmahaaga aay arkaan rabshad qoys, taas waxay noqon kartaa sabab aay adeegyada difaaca ilmaha ku soo dhexgalaan.

Kaalmo ayaa diyaar kuu ah. Waad ka gaartaa caruurtaada in aad isbedel u sameeyso.

Wixii war dheeraad ah ee ku saabsan xadgudubka ilmaha ka eeg *Child Abuse is Wrong: What Can I Do?*

<http://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/cj-jp/fv-vf/caw-me/index.html>

# Joogis ama bixis

Go'aanka ah in aad xiriirka ku sii jirto ama aad ka baxdo wuu kugu adkaan doonaa. Waxaa dhici karta in aad rumeysan tahay in xadgubaha maalin uun uu isbedeli doono. Waxaad ka cabsan kartaa in bixitaanka uu xaaladda ka sii dari doono. Waxaad ka cabsan kartaa in caruurtaada lagaa wato haddii aad baxdo. Waxaad ka welweli kataa waxa dadka kale kuu maleyn doonaan ama ceeb xun baad u dareemi kartaa bixitaanka. Waxaad jeclaan kartaa qofka kugu xadgubaya oo ma dooneysid in aad baxdo. Dhaqaale ahaan ayaad ku xirnaan kartaa qofka xadgubaha ah. Waxaad ka cabsan kartaa in lagu masaafuriyo haddii aad ka baxdo xiriirka. Waxaa dhici karta in aadan garaneyn halka aad kaalmo ka heli karto.

## Maxay tahay in aad sameeyso?

Marka aad go'aamineyso in aad sii joogto ama baxdo, soo hel qof aad aaminsan tahay oo kaa caawini kara in aad doorasho sameeyso. Waa kuwan waxyaabo muhiim ah oo aay tahay in aad tixgeliso, markii aad go'aankaaga gaareyso:

- Qofka kugu xadgubay ma kuugu hanjabay in uu adiga ama qof aad jeceshahay dilayo?
- Qofka ma kugu sameeyey rabshad jinsiya ah?
- Qofka ma ku hanjabay ama ma isku dayey in uu naftiisa dilo?
- Qofka aad ma kuu ilaaliyaa ama aad ma u maseyrsan yahay?
- Qofka ma diidaa in uu aqbaloo suuragalnimada in la kala guuro?
- Qofka hore ma kuugu sameeyey daba-gal?
- Qofka aad ma u cabaa qamri ama ma qaataa daroogo?
- Qofka ma ku howlan yahay howlo damibi ah?
- Qofka caruurtaada rabshad ma ku sameeyey?
- Qofka jinsiya ahaan ma ugu xadgubay caruurtaada?
- Qofka ma isticmaalay hub sida middi si uu adiga ama caruurtaada wax idiin gaarsiyo?

- Qofka rabshad ma u geystay dad kale?
- Qori/bastoolad ma taalaa guriga?
- Ma u baqeysaa caruurtaada amaankooda?
- Ma u baqeysaa xayawaanka aqalka kuu jooga amaankooda?
- Ma ka baqeysaa bixitaanka?
- Saaxiibadaa ama xubnaha qoyskaaga adiga ma kuu baqayaan?
- Ma daremeysaa in aadan awood lahayn, diiqadeysan tahay ama aad u walaacsan tahay?

Haddii aad “haa” ku jawaabtay qaar ka mid ah su’aalahan, waxaad u baahnaan doontaa taageero iyo caawinaad wax walbo oo aad go’aansato. Waa muhiim in aad dhegeysato baqdintaada iyo dareenadaada. Kala hadal qof aad aaminsan tahay baqdinadan. Haddii aadan dooneyn in aad u sheegto qof aad garaneyso, u sheeg booliiska, ama wac khadka caawinaadda. Waxay halkaas u joogaan in aay ku caawiyaan iyagoo aan adiga ku xukmineyn. Haddii aad go’aansato in aad hooy (shelter) gasho, caruurtaada waad soo wadan kartaa. Shaqaalaha hooyga cidna uma sheegayaan halka aad joogto. Waxay kaa caawini karaan in lagu difaaco iyo in aad go’aano gaarto.

Haddii aad dooratid in aad joogtid oo aad fileysid xadgudubka in uu joogsado, hubi qofka dhibka kuu geysanaya in uu falalkiisa mas’uuliyadeeda qaato. Qofkaas waa in uu doonayo in uu kaalmo qof mihinad leh helo si dabecadiisa uu u bedelo. Haddii daroogo iyo aalkolo aay door ka ciyaarayaan dabecadda rabshada leh ee qofka, waxay u baahan yihiin in aay raadsadaan kaalmo si aay u ahaadaan sarqaan-la’aan iyo daroogo-la’aan si aay u joojiyaan rabshada. Isbedelada dabecadaha badanaa waxay qaataan waqti aad u dheer. Labadiinaba waxaad u baahan tihiin caawinaad fara badan muddadan oo dhan. Waxaad u baahnaan doontaa in aad ogaato sida aad amaan ku heleyso.

Sameyso qorshe amaan. Shaqaale bulsho ama sarkaal booliis ah ayaa tan kaa caawini kara. Xitaa haddii qofka uu isku dayayo in uu isbedelo, rabshad ayeey mar kale isticmaali karaan. Lambarada xaaladaha degdegga ah meel dhow ha kuu yaalaan.

Haddii aad go'aansatid in aad joogtid ama baxdid middeey doontaba, haddii ilmahaaga aay joogaan guriga uu xadgudubka ka dhacay waa in aad u sheegtaa wax ku saabsan xadgudubka adeegyada difaaca ilmaha.

## **Caruurta maxaa laga yeelayaa haddii aad go'aansato in aad baxdo?**

Haddii aad ka baxdo xaalad xadgudub leh, weli waad codsan kartaa amar waalidnimo ama heeysasho.\* Haddii aad u maleyneyso caruurtaada in aay khatar ku jirto, la xiriir booliiska oo weydiiso in adiga iyo caruurtaada aay idin geeyaan hooy ama meel kale oo aad amaan ku heleysaan.

Markii aad amaan hesho, la xiriir qareen kaa caawiya in aad ka codsato amar waalidnimo ama heeysasho. Haddii aad si amaan ah ula xiriiri karto qareen ka hor intaadan bixin, waxaa dhici karta in aay wax kuu tarto waqtiga ugu horeeya ee suuragalka ah in aad hesho talo sharciyeed. Haddii ilmahaaga uu booqan doono waalidka kale, qof kale (sida waalidka-waalidiinta ama qaraabo kale ama saaxiib) in uu meesha joogo in aad dooneyso ayaa dhici karta goorta caruurta aay aadayaan ama ka soo laabanayaan guriga waalidka kale. Meelaha qaarkood waxaa la heli karaa kala wareejis la-ilaalinayo, oo sidoo kale la yiraa isweydaarsasho la-ilaalinayo.\* Haddii aad ka welwelsan tahay amaanka ilmahaaga markuu la joogo waalidka kale, weydiiso qaadiga in uu amro booqashooyin la-ilaalinayo. Xaalado aad dhif u ah, haddii waalidka kale uu khatar ku yahay ilmaha xitaa haddii dusha laga ilaalinayo, waxaad weydiisan kartaa qaadiga in uu amro booqashooyin la'aan.

Waxaad ka heli kartaa liiska adeegyada cadaaladda qoyska ee halka aad ku nooshahay:

<http://www.justice.gc.ca/eng/fl-df/fjs-sjf/index.html>

Amaanka caruurtaada iyo amaankaaga ayaa wax walba ka horeeya. Ha u joogin xaalad khatar ah adigoo ka welwelaya lacag awgeed. Hooy-yada ayaa adiga iyo caruurtaada idin siin kara caawinaad muddo-gaaban ah inta aad raadsaneyso guri iyo taageero muddo-dheer ah. Waxay kaa caawini karaan in aad raadsato taageero lacageed.

## **Afduubid ilmo ee waalid**

Qareenkaaga u sheeg haddii aay kula tahay in waalidka kale ama qof kale uu isku dayi doono in ilmahaaga aay geeyaan wadanka dibaddiisa. Haddii aad ka codsatid waxaa dhici karta in qaadiga uu amro baasaboorka ilmaha in maxakamadda aay heeyso. Haddii caruurtaada aay dhalasho Kanadiyaan ah heystaan, ka wac Passport Canada talefan bilaash ah 1-800-567-6868 ama adeegyada TTY 1-866-255-7655. Weydiiso ilmahaaga magaciisa in lagu daro liiska si lagu soo waco haddii qof uu isku dayo in uu u qaado baasaboorka kale.

Caruurta la afduubo badankood waxaa wata qof ilmaha uu garanayo. Qofka qaadanaya badanaa waa waalid.

Afduubid ilmo ee waalid waxay dhacdaa marka hal waalid uu wato ilmo isagoo aan u heysan xaq sharci ama ogolaanshaha waalidka kale. Kanada gudaheeda afduubidda ilmaha ee waalidka waa dambi. Waxaa taas ka baxsan marka waalidka uu wato ilmo si uu uga difaaco dhibaato degdeg ugu soo fool leh.



## **Waxa la sameeyo haddii aad ka baqeeysa in waalidka kale aay dhici karto in uu ilmaha afduubo**

- Qareen la xiriir.
- Booliiska degaanka la xiriir.
- Ururi xogta muhiimka ah ee ku saabsan ilmaha oo ku keydi meel amaan ah.
- Heeyso koobi heshiiska ama amarka waalidnimada ama heeysashada.
- Weydiiso xafiiska baasaboorada ee degaanka in aay ku daraan magacyada ilmahaaga Liiska Baasaboorada La-ilaalinayo. Haddii caruurtaada aay heystaan dhalasho wadan kale, la xiriir safaaraddaas ama qunsuliyaddaas si aad u weydiisato in aay diidaan baasabooro in loo sameeyo ilmahaaga.
- Haddii aad isfurtaan ama kala-maqan tihiin kala hadal ilmahaaga wax ku saabsan isticmaalka taleefanka una sharax heshiiska ama amarka waalidnimada ama heeysashada sida uu u shaqeeyo.
- Isku day in aad xiriir wanaagsan la lahaato waalidka kale ama wixii qaraabo ah, haddii aay amaan tahay in sidaa la sameeyo.
- Heeyso sawirada, wararka-duuban ama wixii cadeeyn kale ee rabshad qoys ah.

## **Haddii ilmahaaga la afduubo**

- Isla markiiba la xiriir booliiska degaanka.
- Haddii aad wadanka dibadiisa joogto, waxaad hubisaa in maaqnaashaha aad wargeliso Adeegyada qunsuliyadaha dowladda federaalka ee 613-996-8885. Taleefan lacagta iyaga lagu dalacayo ayaad ku soo wici kartaa, haddii la heli karo.

- Haddii aad joogtid Kanada gudaheeda oo aay kula tahay ilmahaaga in uu joogo Kanada dibadeeda, ka wac Adeegyada qunsuliyadaha dowladda federaalka ee 1-800-387-3124 (TTY 613-944-1310 or 1-800-394-3472) ama tag <https://travel.gc.ca/>
- La xiriir ururka raadiya caruurta ee gobolkaaga ama maamulkaaga-gaarka ah oo diiwaan-geli ilmahaaga in la weysan yahay.
- Booq barta internetka Royal Canadian Mounted Police (RCMP) ee [www.rcmp-grc.gc.ca](http://www.rcmp-grc.gc.ca) oo raadi “Our Missing Children.”
- Booq barta internetka Global Affairs Canada ee <https://travel.gc.ca>, oo ka raadi “Publications” hoosteeda buug-yar oo la yiraahdo “International Child Abductions: A Guidebook for Left-Behind Parents” ama ka hel buugga-yar cinwaanka ku xiriira halkan: <https://travel.gc.ca/travelling/publications/international-child-abductions>.

## Haddii aadan dhalasho Kanadiyaan ah lahayn

Xadgudub in aad ku noolaato ma aha. Haddii aad ka welwelsan tahay sharcigaaga Kanada, la hadal qof xog sax ah haaya sida sarkaal ka socda waaxda Socdaalka, Qaxootiga iyo Dhalashada Kanada, qareen ama shaqaale bulsho, ama xubin Golaha Xeeriya La-taliyayaasha Socdaalka Kanada. Maskaxda ku haay in aad weli xaq u lahaan karto kaalmo dhaqaale haddii aad ka tagto xaalad xadgudub. Hubi in aad hesho war lagu kalsoonaan karo.

Haddii aad tahay qaxooti la aqoonsaday ama degane joogto ah, waa in aaysan saameyn ku yeelan sharcigaaga xaaskaaga/ninkaaga oo aad ku kala maqnaataan xadgudub ama dayacaad darteed.

## Waxyaabaha aad qaadaneysa haddii aad baxdo

Xaaladaha degdegga ah, uga bax sida ugu dhaqsiiyaha badan leh. Ha u joogsan in aad wax urursato, ee iska bax.

Laakiin, haddii aad waqti heysato, qaado waxyaabahan inta aad qaadan karto ee suuragalka ah:

- dokumentiyada muhiimka ah sida warqadaha dhalashada, kaararka caafimaadka, baasaboorada, warqadaha socdaalka, heshiiska ama amarka waalidnimada ama heeysashada, amarada kale ee maxkamadda, lambarada ceymiska bulshada
- lacag, kaararka kareeditka , kaararka bangiga
- buugga jeega, buugga bangiga, damaanadqaadyo-maalgashi keydeed
- dawo
- taleefan shaqsi iyo buugga cinwaanada
- furayaasha aqalka
- ruqsadda waditaanka gawaarida, furayaasha gaariga
- alaabta caruurta ku ciyaarto ee aay ugu jecel yihiin
- dhar maalmo yar loogu talagalay, iyo
- jowharaadka qiimaha leh.

Haddii aad ka fikireysa bixitaan, waa fikrad fiican in aad waxyaabahan meel kuwada heysato, meel amaan ah si aad dhaqso u soo dafto.

# Yaa ku caawini kara?

## Caawinaad ayaad heli kartaa

Waxaa jira dad ku caawini kara haddii lagugu xadgudbo. Waxaa dhici karta in aad ka daashay sheekadaada in aad sheeg-sheegto, laakiin sii wad isku-dayidda in aad hesho qof kaa caawini kara in uu ku dhageysto.

Haddii adiga ama qof aad garaneyso aay khatar ku soo socoto wac 9-1-1. Haddii agagaarkaaga uusan jirin adeeg 9-1-1, wac numbarka booliiska ee xaaladda degdegga ah. Booliiska waxaa loo tababaray in aay kaa caawiyaan sidii aad wax-uga-qaban lahayd xaaladaha degdegga ah. Waxay halkaas u joogaan in aay wax baaraan waxayna sidoo kale kaa caawini karaan in aad hesho damaanad amaan. Sidoo kale waxay kuu tebin karaan adeegyada dhibanaha\*. Adeegyada dhibanaha ama qareen ayaa kaa caawini kara helidda amar difaac\* oo aan dambi-shaqo-ku-lahayn si lagaaga fogeeyo qofka kugu xadgudbay.

Haddii xaalku hadda uusan khatar ahayn, waxaad wici kartaa xarun caafimaad, urur adeegyo dhibane, urur beeled, hooy, ama booliiska degaanka oo u sheeg wax ku saabsan xadgudubka. Waxay kaa caawini karaan in aad ogaato waxa ku xiga ee aay tahay in aad sameeyso.

Marka aad xog weydiiso sarkaalada sida booliiska, shaqaalaha bulshada ama qareen, waxaad weydiisan kartaa in aay qarsoodi\* ka dhigaan waxa-aad-qabto.

Liiska hoose wuxuu kaa caawini karaa in aad hesho dadka iyo kooxaha aay dhci karto in aay kugu caawini karaan xog, taageero ama kaalmo degdeg ah.

Lambaradan ama khadka-xiriirka internetka (link) weey isbedeli karaan. Xusuusnow in aad kuwii ugu dambeeyey heysatid.

## Ururada beesha

Ururo badan oo beeled ayaa bixiya adeegyo bulsho. Ururadan waxaa dhici karta in aay leeyihiin qof ku dhageysan kara oo kaala hadli kara wax ku saabsan doorashooyinka kuu furan. Waxaa dhici karta in aay kuu tebin karaan qareen haddii aad u baahan tahay ama aay kuu tebiyaan adeegyo kale sida kaalmo dhaqaale. Qaar ka mid ah ururadan beeled waxaa dhici karta in aay adeegyo ku bixiyaan afkaaga koowaad. Ururada soo-galootiga ama dadka dhaqamada-badan u adeega ayeey dhici karta in aay ku siiyaan xog oo kuu tebiyaan adeegyo ku caawini kara. Sidoo kale arag, Hagaha Adeegyada Dadka-cusub ee Soogalootiga, Qaxootiga iyo Dhalashada Kanada: <http://www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca/>

## Dhaqtar Qoys ama Kalkaaliye caafimaadka Dadweynaha

Dhaqtarkaaga ayaa ku siin kara talo ah waxa la sameeyo haddii lagugu xadgudbo. Waxay kaa caawini karaan dhaawacyadaada jireed iyo maskaxeed ama waxay kuu tebin karaan qof ku caawini kara. Gobolo iyo maamulo-gaar ah oo badan ayaa sidoo kale leh kaalmo taleefan oo 24 saac ah.

Wac dowladdaada gobolka ama maamulka-gaarka ah wixii war ah ee ku saabsan adeegyada caafimaad iyo bulsho ee beeshaada dhexdeeda ah ama talo weydiiso xarunta beesha degaanka. Waxaa dhici karta in aay ku siin karaan xog, latalin iyo in aay kuu tebiyaan shaqaale bulsho. Waxaad ka eegi kartaa buuggaaga taleefanka ama internetka lambarkaaga degaanka.

## Saaxiibo, qoys, jaar/derris

Kala hadal qof aad aaminsan tahay wax ku saabsan xadgudubka. Dadka kuma caawini karaan haddii aaysan ogeyn waxa kugu dhacaya.

## **Khadadka kaalmada**

Waxaa jira adeegyo kale ee taleefan (mararka qaarkoodna la yiraahdo khadadka xaaladaha khalkhalka\*) oo aad lacag la'aan ku wici karto 24 ka saac maalintii adigoo aanan bixineyn magacaaga. Qofka ka jawaaba taleefanka wuu ku dhegeysan doonaa wuxuuna kaa caawini doonaa in aad gaarto go'aano muhiim ah si aad amaan u ahaato oo aay caruurtaada amaan u helaan. Ka eeg buugaaga taleefanka ama internetka lambarada taleefanada. Haddii aad doorato in aadan isla markiiba wacan kaalmo, ku heyso liiska lambarada taleefanadan meel amaan ah oo aad si fudud ku tegi doonto.

## **Cisbitaal**

Haddii dhaawacyo khatar aay ku soo gaaraan, waa in aad cisbitaal tagtaa. Cisbitaalada waxay leeyihiin shaqaale xaaladaha degdegga ah oo halkaas u jooga in aay ku caawiyaan haddii aay wax ku soo gaaraan ama xaalad caafimaad oo degdeg ah aad leedahay. Waxaa sidoo kale dhici karta in aay leeyihiin aqoon gaar ah oo ku saabsan rabshadaha qoyska. Sida kuugu fiican waa in aad u sheegto dhaqtarada iyo kalkaaliyayaasha caafimaadka runta wixii dhacay.

Daryeel caafimaad weli waad heli kartaa, haddii dhalashadaada aaysan ahayn Kanadiyaan. Haddii sharci ahaan aad xaq u leedahay in aad joogto Kanada – qaxooti ahaan, degane joogto ah ama xaas la-soo-kafiishay – saddex bilood ka dib waxaa dhici karta in ceymiska caafimaadka gobolada ama maamulada-gaarka ah aad xaq ugu leedahay daryeel caafimaad oo bilaash ah. Andacoodayaasha qaxootiga waxaa dhici karta in aay ka heli karaan daryeel caafimaad Socdaalka, Qaxootiga iyo Dhalashada Kanada. Dalxiisayaasha iyo dadka booqashada ku-meel-gaarka ah ku jooga waxay iibsan karaan daryeel caafimaad. Wixii su'aalo ah ee ku saabsan daryeelka caafimaad ee aad heleyso, eeg aagga internetka xogta caafimaadka gobolkaaga ama maamulkaaga-gaarka ah ama wac adeegga caafimaadka gobolkaaga ama maamulkaaga-gaarka ah. Waxaad sidoo kale tagi kartaa aagga internetka Socdaalka, Qaxootiga iyo Dhalashada Kanada ee [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca).

## Adeegyada Sharciga

Adeeg sharci ayaa laga heli karaa qareen ama xafiis kaalmo sharci.\* La xiriir adeeg tebin qareen, xafiiska kaalmada sharciga ama xiriirka waxbarashada iyo xogta sharciga dadweynaha si aad u ogaato halka aad kaalmo ka heli karto iyo haddii aad heli karto kaalmo lacag la'aan ah.

## Booliis

Sarkaalo badan oo booliis ah ayaa u tababaran in aay wax ka qabtaan rabshadaha qoyska. Adeegyo booliis oo Kanada dactaladeeda oo dhan ka jira ayaa leh cutubyo booliis gaar ah oo qaabilsan rabshadaha qoyska iyo dad mihinado kale leh oo ku dhegeysan doona iskuna dayi doona in aay ku caawiyaan. Booliiska waxay sidoo kale kuu tebin doonaan adeegyada dhibanaha. Lambarka taleefanka ka fiiri bogaga ugu horeeya buugaaga taleefanka. **Xaaladaha degdegga ah wac 9-1-1 ama lambarka degdegga ee booliiska.**

## Barnaamijyada waxbarashada iyo xogta sharciga dadweynaha

Barnaamijyadan waxay ku siin karaan xog guud oo ku saabsan sharciga, habka sharciga, iyo xuquuqdaada. Ka eeg war dheeraad ah oo ku saabsan rabshadaha qoyska Shabakadda internetka Wasaaradda Cadaaladda Kanada Dadaalkeeda Rabshadaha Qoyska:

<http://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/fv-vf/pub.html>

## Ururada diimaha

Haddii uu jiro qof aad aaminsan tahay oo jooga meesha aad wax ku caabudo, u sheeg waxa dhacaya.

## Hooy-yada

Haddii caruurtaada aay khatar ku jiraan, hooy ayaa ku siin kara caawinaad ku-meel-gaar ah iyo meel amaan ah oo aad joogto. Shaqaalaha halkaas waxay leeyihiin tababar gaar ah oo aay kula tacaalaan dhibanayaasha rabshadaha qoyska waxayna ku siin karaan talo ku saabsan waxa aay tahay in aad filato iyo sida aad amaan ku heleyso caruurtaadana amaan kuugu ahaanayaan.

## Adeegyada Dhibanayaasha

Ururada adeegyada dhibanaha waxay la shaqeeyaan booliiska si aay u caawiyaan dhibanayaasha dambiga. Sidoo kale waxay kaa caawini karaan qorshe sameyn iyo helidda habab aad naftaada ku difaacdo. Waxay kugu xiri karaan adeegyo loogu talagalay cunto, dhar iyo hooy iyo waxaa dhici karta in aay ku siiyaan adeegyo turjumaan si aad qof ugula hadasho af aad istareex ku qabto. Si aad uga hesho adeegyo Kanada dactaladeeda oo dhan ka eeg Lambarada-taleefanada Adeegyada Dhibanaha (*Victim Services Directory*) ee ku yaala bogga internetka Xarunta Siyaasadda ee Arrimaha Dhibanaha:

<http://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/victims-victimes/vsd-rsv/index.html>

**MUHIIM** — Haddii aad wacdid lambarada taleefanada liiska kore ku jira midkood oo taleefankaaga uu leeyahay hab dib-u-graacid ah (re-dial), waxaad wacdaa lambar kale ka dib markaad wacdid booliiska, khadka dhibaatooyinka culus, hooyga amaanka dumarka ama shaqaale adeegyada dhibanaha. Ama haddii aad ka wacday taleefan gacanta ah, ha iloobin in aad lambarka ka tirtirto liiskaaga taleefanadii aad hore u wacday. Markaas qofka xadgudbaha ah ma ogaan doono waxa aad sameyneyso ama qorsheyneyso.



## **Ka waran haddii qof aad saaxiib ama qaraabo tihiiin kuu sheego in aay xadgudub ku jiraan?**

Dhageyso. Ogoow in xaaladda aay ka dhib badnaan karto ama ka khatar badnaan karto sida aad moodeyso. Kula tali in aay raadsadaan kaalmo ceebna ma aha in la helo kaalmo qof mihinad u leh.

Badanaa waxay qofka ku qaadataa muddo dheer in uu go'aansado in uu wax ka qabto xadgudub. Sii wad dhageysashada. U soo bandhig in aad u raacdo in aay arkaan la-taliye. Sii qaar ka mid ah lambarada taleefanada khadadka dhibaatooyinka-culus ama khadadka caawinaadda\*. Dadka lagu xadgudbo badanaa waxay dareemaan go'doon, awood-la'aan, caadifad ahaan in aay daalan yihiin iyo lunsanaan. La jiritaankaaga oo kaliya ayaa u ah kaalmo.

Waxaa jira adeegyo badan oo lagu caawiyo dhibanayaasha iyo xadgudbayaasha. Adeegyada booliiska ayaa badanaa kuu tebin kara adeegyo gaar ah oo rabshadaha qoyska ah. Haddii xaaladda aay khatar tahay, wac 9-1-1 ama lambarka xaaladaha degdeg ah ee booliiska. Si toos ah ha u abaarin xadgudbaha – khatar ayeey adiga ama qofka lagu xadgudbaayo idiin keeni kartaa.



# Maxaa dhaca haddii aad wacdo booliiska?

Haddii qof uu kugu xadgudbay, waa in aad booliiska u sheegtaa. Gobolada iyo maamulada-gaarka ah ee Kanada oo dhan waxay lahaayeen siyaasado xadgudub lamaane-isqaba\* ee booliiska iyo xeer-ilaalinta Boqortooyada\* laga soo bilaabo horaantii 1980yadii. Siyaasadahan waxay hubinayaan in rabshadaha lamaanayaasha is-qaba loola dhaqmo sidii arrin dambi ah.

Booliiska weey soo xiri karaan qof haddii aay rumeysan yihiin qofka in uu jabiyey sharciga. Qofka waxaa dhici karta in uu tago xabsi saacado yar ilaa dhageysi damaanadeed\* ama wax ka badanba iyadoo ku xiran waxa qaadiga uu go'aamiyo.

Haddii aad amaankaaga u baqeyso, weydiiso booliiska in uu ku soo ogeysiiyo inta aan qofka xabsiga laga soo deyn ka hor. Qaadiga waxaa dhici karta in uu shuruudo u sameeyo siideynta qofka kugu xadgudba. Tusaale, qaadiga waxaa dhici karta in uu amro in qofka aanan loo ogolaan in uu kula soo xiriiro.

Haddii aad ka baqeyso in aay dhibaato ku soo gaarto marka qofka xabsiga laga soo daayo, waxaad raadsan kartaa meel amaan ah oo aad joogto sida qof saaxiib ah ama meel hooy ah.

Gobolada iyo maamulada-gaarka ah qaarkood waxaad heli kartaa amar difaac degdeg ah oo dambi-la'aan ah, sida amar maxkamadeed oo u sheegaya qofka xadgudubka sameynayey in uusan kula soo xiriirin. Waxaa dhici karta in amarku uu aqalka qoyska ka saaro qofka kugu xadgudbaya muddo. Waxaad weydiisan kartaa xog sharci oo ku saabsan sida tan loo sameeyo. Haddii amar difaac degdeg ah aan la heli karin, waxaa dhici karta in aad hesho damaanad nabadeed.

## Maxaa dhaca marka qofka kugu xadgudbay uu booliiska dambi ku soo oogo?

Haddii qofka kugu xadgudbay uu qirto in uu galay dambi, qaadiga ayaa go'aamin doona xukunka.\* Xukunka wuxuu noqon karaa ganaax\* ama tijaabin.\* Qofka kugu xadgudbay waxaa sidoo kale dhici karta in aay tahay in uu helo la-talin. Qaadiga waxaa sidoo kale dhici karta in uu amro waqti xabsi ah. Marka la go'aaminayo in xarig lagu xukumo qofka iyo in kale, qaadiga wuxuu tixgelin doonaa waxyaabo badan. Tusaale, qaadiga wuxuu tixgelin doonaa in aay tahay dambigii ugu horeeyey iyo-in-kale iyo xadgudubka khatartiisu intey la ekeyd.

Haddii aad baqeyssid, u sheeg xeer-ilaaliyaha boqortooyada ama shaqaalaha adeegyada dhibanaha. Haddii qofka kugu xadgudbay lagu sii daayo tijaabin, qaadiga waxaa dhici karta shuruudo in uu ku sii daayo.

Haddii qofkii kugu xadgudbay uu u sheego qaadiga in uusan dambiga gelin, waxay u badnaan doontaa maxkamadeyn in aay dhacdo. Waxay qaadan kartaa dhowr bilood maxkamadeynta bilowgeeda ka hor. Waa in aad marqaati ka noqotaa maxkamadda, laakiin waxaa jira dhowr waxyaalood oo aay maxkamadda sameyn karto si aay kuu siiso istareex ka badan marka aad marqaati ahaan uga soo hor muuqato. Waxaa dhici karta in aad qaadiga kala hadasho dadab gadaashii ama qol kale adigoo isticmaalaya telefishan khad-koronto oo xiran leh\* si aadan u arag qofka kugu xadgudbayey. Sidoo kale waxaad awood u yeelan kartaa qof ku taageera in uu agtaada joogo inta aad marqaatiga bixineysid. Qof kugu xadgudbay haddii uusan lahayn qareen, xeer-ilaaliyaha wuxuu weydiisan doonaa qaadiga in uu u qabto qareen si adiga uusan imtixaan-dhinaca-kale\* ah kuugu sameyn qofka xadgudbaha ah.

Haddii qofkii kugu xadgudbay lagu helo dambiga in uu galay, qaadiga ayaa go'aamin doona xukunka sida ganaax, tijaabin ama waqti xabsi ah.



## Xusuusnow, qofna xaq uma laha in uu kugu xadgudbo

Habka cadaaladda dambiyda wuu kaa cabsiin karaa, laakiin wuxuu u jiraa adiga in uu ku difaaco oo uu amaankaaga ilaaliyo. Waxaa jira dad kaa caawini kara in aad ka gudubtid. Xadgudub in lagu dhex noolaado aad beey u adag tahay argagax ayeeyna kugu sameyn kartaa. Weliba gaar ahaan haddii aad Kanada ku cusub tahay, waxaa dhici karta in aad la tacaaleyso arrimo kale oo badan isku waqti. Waxaad wajihi kartaa naxdinta isbedelka dhaqanka. Waxaad la kulmi kartaa culeys-maskaxeed ee dhibaatooyin dhaqaale. Waxaa dhici karta in aad ka welwelsan tahay caruurtaada mustaqbalkooda. Kaalmo raadsasho ma ahan talaabo fudud laakiin waa waxa ugu wanaagsan ee aad naftaada iyo caruurtaada u sameyn karto. Doorashooyinkaaga waa kuwo aad u dhib badan, laakiin ikhtiyaar **waad** leedahay.

Haddii lagugu xadgudbayo, waxaa lagugu dhiirigelinayaa in aad kaalmo raadsato. Keligaa in aad wajahdo ma aha. Waxaad heli kartaa kaalmo. Waxaad u qalantaa in aad amaan ahaato.

# Erayada iyo ooraahda lagu isticmaalay buuggan-yar

**Fadan xusuusnow:** Qeexitaanadan waxay kaa caawini karaan fahmida erayo sharciyeedka. Ma ahan qeexitaano sharciyeed. Wixii qeexitaan sharciyeed ah ee erayadan ah, waxaad kala tashan kartaa qareen.

## Weerar

Weerar waa dambi. Waa marka qof uu isticmaalo xoog ama uu ku hanjabo in uu xoog u isticmaalayo qof kale iyagoo aan ogoleyn. Waa isku mid hanjabaadda qofka haddii uu u sameeyo si toos ah ama si dadban.

## Dhageysi damaanadeed

Dhageysi damaanadeed wuxuu ka dhacaa maxkamad ka dib marka qof la soo xiro ama dambi lagu soo oogo. Qaadiga ayaa go'aamiya in qofka la sii daayo ama lagu sii hayo xabsi ilaa maxkamadda aay ka dhageysato kiiska. Qaadiga wuxuu ku sii deyn karaa qofka shuruudo aay tahay in uu raaco. Tusaale, qaadiga waxaa dhici karta in uu amro qofka in uusan la xiriiri karin dhibanaha. Damaanad waxaa sidoo kale loogu yeeraa *sii-deyn garsoor oo ku-meel-gaar ah*.

## Cidleynta ilmaha

Kanada gudaheeda cidleynta ilmaha waa dambi. Waxay dhacdaa marka qof si ku talagal ah uu u cidleeyo ilmo ama uu banaanka u dhigo ilmo ka yar 10 jir si khatar galineyso nolosha ilmaha ama si joogto ah u dhaawaceyso caafimaadka ilmaha.

## **Adeegyada difaaca caruurta**

Gobol iyo maamul-gaar ah ee walba wuxuu leeyahay adeegyo difaaca ilmaha oo eega kiisaska xadgudubka iyo dayacaadda ilmaha ee la soo wargliyo. Adeegyada difaaca ilmaha waxaa badanaa loogu yeeraa “samafalka ilmaha,” “kaalmada caruurta” ama “difaaca dhalinyarada”.

Haddii adeegga difaaca ilmaha go’aansado in ilmo uu u baahan yahay difaac, waxay:

- siin karaan talo iyo taageero qoyska; ama
- waxay ka saari karaan ilmaha guriga muddo gaaban ama abid.

## **Telefishan khad-koronto oo xiran leh**

Kan waa isticmaalka kaamerooyinka si xog loo siiyo maxkamadda adigoo aan dhab ahaan qolka maxkamadda gudahiisa joogin.

## **Qarsoodi**

Qarsoodi macnaheedu waa sir ama wax-shaqsi u gaar ah.

## **Ogolaansho**

Ogolaansho macnaheedu waa yeelid. Laakiin sharciga waxa uu ula jeedo “ogolaansho” weey ka qoto-dheer tahay in la yiraahdo “haa” oo kaliya. Haddii qof uu kugu khasbo in aad wax ogolaato, tusaale isagoo dhib ku gaarsiinaya, ma aha ogolaansho dhab ah. Xogta aad u baahneyd in aad xaaladda oo dhan ku fahamto oo aan lagu siin darteed haddii aad wax ku ogolaato, taas iyana ma aha ogolaansho. Tusaale, caruurta ma ogolaan karaan waxyaabaha qaarkood, sida howlo jinsiya ah oo qof weyn lala sameeyo. Ma ogolaan kartid howlo jinsiya ah, xitaa adigoo qof weyn ah haddii aadan miir-lahayn ama aad hurudo. Aamusnaan ma aha ogolaansho.

## La-talin

Tan waa hanaan aad kaalmo heli karto adigoo si joogto ah ula kulmaya qof mihinid leh, si aad arrimo uga hadashaan si loo xaliyo dhibaatooyin. La-taliyayaasha waxaa loo tababaray in aay dadka ka caawiyaan si aay dhibaatooyinkooda wax uga qabtaan. Mararka qaarkood dadka waxay helaan la-talin shaqsi u gaar ah (kulan la-taliyaha gooni gooni loola yeesho), la-talin lamaane (kulan la-taliyaha lamaane ahaan loola yeesho), la-talin qoys (kulan la-taliyaha qoys ahaan loola yeesho) ama xitaa la-talin kooxeed (marka dhowr qof oo dhibaato isku mid ah la soo kulmay si wadajir ah ula kulmaan la-taliyaha).

## Xeerka Dambiyada

*Xeerka Dambiyada* waa sharci koobaya dambiyada Kanada gudaheeda badankood.

Dhagaraha dambiyeed waxaa kaloo loo yaqaan dambiyo. Xeerka wuxuu khuseeyaa Kanada oo dhan.

## Xadgudub dambi

Xadgudub dambi waa marka sharci ka mid *Xeerka Dambiyada* la jabiyo. Kan waxaa la yiraahdaa dambi.

## Khadka khalkhalka ama khadka kaalmada

Khadka khalkhalka ama khadka kaalmada waa adeeg taleefan oo lacag la'aan ah waxaad u wacan kartaa xog ama talo. Qofna ma aha in aad u sheegto magacaaga ama lambarkaaga taleefanka marka aad wacdo. Qof ayaa ka jawaabi doona taleefanka oo ku dhageysan doona. Waxay isku dayi doonaan in aay ka jawaabaan su'aalahaaga. Sid oo kale waxay kuu diri doonaan meelo ku caawini kara. Noocyo kala duwan oo khadad kaalmo ah ayaa ku taxan buugga taleefanada mararka qaarkoodna basaska, rugaha caafimaadka iyo meelo kale ayaa lagu xayeysiyaa.



### **Xeer-ilaaliyaha boqortooyada**

Kan waa qareen matala dowladda. Xeer-ilaaliya boqortooyada wuxuu u bandhigaa kiiska qaadiga marka dambi la galo. Xeer-ilaaliya boqortooyada ma ahaan doono qareenkaaga gaarka ah haddii aad ahayd dhibane xadgudub. Waxay wakiil ka yihiin dadweynaha.

### **Intixaamidda- dhinaca -kale**

Kan waa hab-raac laga isticmaalo nadaamka sharciyada Kanada waqtiga maxkamadeynta. Waa weydiimo-baaritaan ah (in la weydiiyo su'aalo taxan) oo qofka marqaatiga ah uu weydiinayo qareen dhinaca kale ah.

### **Naxdin dhaqameed**

Marka aad timaado meel cusub, gaar ahaan wadan cusub, waxaad dareemi kartaa jahwareer ama walaac sababtoo ah uma aadan baran deegaankaaga cusub. Dareenkaas waxaa loogu yeeraa naxdin dhaqameed. Waxaa dhici karta in aad dhib kala kulanto in aad fahamto luqadda agagaarkaaga looga hadlayo oo aad dareento in aadan ka tirsaneyn. Waxaa dhici karta in aadan u baran jawiga, cuntada, guryaha, urta iyo dhawaaqyada agagaarkaaga ah. Waxaa dareemi kartaa istareex-la'aan ku saabsan waxyaabaha cusub ee ilmahaaga saameynta ku yeelanaya. Badanaa dareenka naxdinta dhaqameed wuu kaa tagaa ka-dib marka aad u barato sheeyada agagaarkaaga ah waxaadna dareentaa in aad “gurigaaga joogto” ama aad dadka dhexgashay.

### **Khayaano yaradeed**

Dhaqanada qaarkood, waxaa jira caado ah in aroosadda aay la timaado guurka xoogaa lacag ah ama waxyaabo kale oo qiimo leh, oo loogu yeero yarad. Waxaa jiray kiisas rag ayagoo aanan dooneyn guur aay u guursadeen yaradda darteed. Ka dibna guurka weey ka baxaan laakiin wixii qiimaha lahaa ayeey la haraan. Tan waxaa loogu yeeraa khayaano yaradeed.



## **Waajibka Xanaaneynta**

Waajibka xanaaneynta waa marka qof uu saaran yahay waajib sharci ah in uu siiyo xanaaneyn heerarka ugu-yar ee qof kale loogu talagalay si dhibaato gaarto looga ilaaliyo qofkaas. Tusaale, waalidiinta waxaa saaran waajibka xanaaneynta ilmahooda iyaga ku dul nool. Dadka is-qaba waajibka xanaaneynta ayaa midba midka kale ka saaran.

## **Ku-fashilmid in qofka la siiyo waxyaabaha daruuriga u ah nolosha**

Dambi beey ku tahay waalidka dhalay ilmaha, waalidka ilmaha-korinaya, weliga ama madaxa qoyska in uu ku fashilmo in uu siiyo ilmo ka yar 16 waxyaabaha uu u baahan yahay in uu ku noolaado. Waxaa ka mid noqon kara tan cuntada, hooyga, ama daryeelka caafimaadka aay u baahan yihiin si aay u noolaadaan. Sidoo kale waa dambi in xaas ama lamaane sharciga-caadiga ah kugula nool la siin waayo waxyaabaha lagama maarmaanka nolosha u ah. In la siiyo waxyaabaha uu ilmaha u baahan yahay waa qeyb ka mid ah “waajibka xanaaneynta”.

## **Ganaax**

Kan waa amar maxkamadeed oo noqon kara xukunka ama qeyb ka mid ah xukunka qof dambiga galay (dambiile). Waa qadarka lacagta ee aay tahay in uu bixiyo qofka dambi lagu helay.

## **Lamaane jaceyl**

Lamaane jaceyl waa xaas, oo aay ku jiraan ninka, naagta, lamaane sharci-caadi ah kuwada nool, ama xaas hore. Sidoo kale waxaa ku jira wiil-saaxiib ah, gabar-saaxiib ah, lamaane shukaansi ka dhaxeeyo ama xiriir kasta oo jinsiya ama caashaq ah. Waxaa kaloo ku jiri kara qof aad ilmo wadaagtaan.

## **Xafiska kaalmada sharciga**

Xafisyadan waxay dadka dakhligooda hooseeyo siiyaan matalaad sharci iyo xog iyo waxbarasho sharci oo dadweynaha u furan.



## **Amar waalidnimo ama heeysasho**

Amar waalidnimo ama heeysasho waa warqad maxkamadeed oo qoondeyneysa waajibaadyada waalideed. Kiisaska qaarkood, hal waalid ayaa lahaan doona waajibka gaaridda go'aanada waaweyn ee ku saabsan ilmahooda. Qabanqaabadan mararka qaar waxaa loogu yeeraa heysasho qof-kaliya ah. Kiisaskan, caruurtaada caadi ahaan adiga ayeey kula noolaanayaan, laakiin waxay u badnaan doontaa in aay booqdaan waalidka kale. Haddii waalidiinta aay wadaagaan awoodda go'aan gaaridda, oo ah qabanqaabo badanaa loogu yeero heysasho la-wadaago, waxaa laga filayaa in go'aanada waaweyn aay wadajir u gaaraan. Amarka waalidnimada waxaa dhici karta in uu tilmaamo sida waqtiga ilmaha aay u qeybsanayaan waalidiinta. Amarada waalidnimada ama heeysashada waxaa la gaaraa iyadoo lagu saleynayo ilmaha maslaxadiisa ugu wanaagsan.

## **Damaanad nabadeed**

Haddii aad amaankaaga u cabsaneyso, waxaa dhici karta in aad hesho damaanad nabadeed. Kan waa amar maxkamad aay bixisay oo hoos imanaya awoodda *Xeerka Dambiyada* kaasoo shuruudo u sameynaya qofka sida xadgudubka ah u dhaqmay. Tusaale, qaadiga wuu ka mamnuuci karaa qofkaas in uu kula soo xiriiro. Sidoo kale waxaa laga mamnuuci karaa in aay guur kugu qasbaan. Haddii qofka amarka ixtiraami waayo, booliiska wuu xiri karaa. Haddii aad dooneyso in aad wax dheeraad ka ogaato damaanadda nabadeed waxaad weydiin kartaa qareen.

## **Jahwareerka Ka-dambeeya jug culeys-maskaxeed leh ka-dib (PTSD)**

Kan waa jahwareer walaac khatar ah leh oo aay sababtay u soo joogidda ama la-kulmida waxyaabo aad u xun-xun sida jirdil, xoogid, dilal, xadgudubyo iyo rabshado qaabab kale ah. Jahwareerka walaaca ah wuxuu noqon karaa dareemidda cabsi joogto ah iyo welwel ku saabsan sheeyada maalin walba ah. Qaar ka mid ah dhibanayaasha rabshadaha qoyska waxay yeelan karaan PTSD. PTSD waxaa sidoo kale keeni kara qofka soo maray masiibooyin dabiici ah sida dhulgariiro. PTSD haddii aay leeyihiin, dadka waxay lahaan karaan dib-u-xusuusasho (xusuus cad oo ah waxyaabihii aadka u xumaa) xitaa waqti dheer ka dib markii aay dhaceen waxaas weeyna ku adkaan kartaa la qabsashada nolol maalmeedka. Badanaa dadka leh PTSD waxay u baahan yihiin kaalmo dad mihinad leh oo ka caawiya in aay ka gudbaan.

## **Tijaabin**

Kan waa amar maxkamadda dembiyada oo noqon kara qeyb ka mid ah xukunka qofka dambi galay (dambiile). Qofka tijaabinta ku jira wuxuu yeelan doonaa shuruudo laga doonayo marka la sii daayo, sida in uu tago la-talin.

## **Amaro difaac**

Waxaa jira amaro difaac oo madani ah (aan-dambi-la-xiriirin) oo kala duwan lana heli karo si looga ilaaliyo qof in uu la xiriiro qof kale. Kuwan mararka qaarkood waxaa loogu yeeraa amaro la-xiriirid la'aan ama amaro ka-ilaalin ah. Intaa waxaa dheer, amaro difaac degdeg ah ama amaro dhexgal degdeg ah ayaa la heli karaa gobolada iyo maamulada-gaarka ah badankood kuwaasoo hoos imanaya sharciyada rabshadaha qoyska. Waxay u ogolaan karaan dhibanaha guriga keligeed in aay deganaato; xadgudbaha ayeey guriga ka saari karaan; waxay xaddidi karaan xiriirka iyo isgaarsiinta dhibanaha lala yeelanayo iyo xalal kale.



## **Xukumidda**

Haddii qof dambi lagu helo, xukunka waa go'aanka qaadiga ee ah nooca ciqaabta ee la siinayo. Xukunka waxaa ka mid noqon kara xabsi ama ganaax

## **Weerar jinsiya ah**

Weerar jinsiya ah waa qaab walba oo isgaarid ama taabasho jinsiya ah oo qof kale lala yeesho ogolaansho ayadoo aanan laga heysan. Weerar jinsiya ah wuxuu u dhaxeeyn karaa laga soo bilaabo salaaxid ilaa galmo jinsiya oo khasab ah. Qofka ogolaansho run ah ma bixin karo haddii ogolaanshaha lagu khasbay, ama hadduu ku ogolaaday cabsi ama khayaano. Aamusnaan ma aha ogolaansho. Qof hurda ama aanan miir-lahayn ogolaansho ma bixin karo. Da'da ogolaanshaha howlaha jinsiyiga ah waa 16, laakiin waxyaabo ka baxsan taas baa jira haddii qofka da' ahaan ilmaha aay isku dhow yihiin.

## **Siyaasadaha xadgudubka xaaska**

Siyaasado waa xeerar uu urur sameysto oo dadka ka shaqeeya ururka aay tahay in aay raacaan. Kanada oo dhan, ururada kala duwan ee xukuma ciidamada booliiska waxay sameysteen siyaasado sarkaalada booliiska aay tahay in aay raacaan, si loo hubiyo in aay tixgelin-xoogan siiyaan xadgudubka xaaska. Siyaasadaha xadgudubka xaaska macnahoodu wuxuu kaloo yahay haddii booliiska aay arkaan qof ahaa xadgudbe in uu sharciga jabiyeey, sarkaalka booliiska waa in uu dambi ku soo oogaa xitaa dhibanaha haddii aaysan dooneyn in qofka dambi lagu soo oogo.

## **Kala-wareejin ama kala-bedelasho la ilaalinayo**

Marka waalidiinta aaysan wada nooleyn, sida badan ilmaha in uu arko labada waalid ayeey dantiisa ugu fiican ku jirtaa. “Kala-wareejin” oo sidoo kale loo yaqaan “kala-bedelasho” waxay ka hadleysaa waqtiga ilmaha uu ka tagayo hal waalid oo uu u tagayo mid kale. Haddii wareejinta aay tahay mid la ilaalinayo, qof kale oo weyn ayaa jooga meesha oo eegaya, si loo hubiyo in wax xun aaysan ku dhicin ilmaha ama waalidiinta muddada kala-wareejinta. Mararka qaarkood haddii uu jiray xadgudub u dhaxeeyey waalidiinta, waqtiga kala-wareejinta waqti khatar ah ayuu noqon karaa. Ilaalinta waxay hubineysaa kala-wareejinta in aay u dhacdo si amaan ah.

## **Adeegyada dhibanaha**

Adeegyada iyo barnaamijyada dhibanaha waxay taageero iyo ilo- wax-laga-helo siin karaan dhibanayaasha dambiga. Waxay jawaab ka bixin karaan wixii welwel dhinaca amaanka ah ee aad lahaan karto dambiga ka dib. Sidoo kale waxay ku siin karaan xog ku saabsan habka maxkamadda.

Gobol iyo maamul-gaar ah oo walba wuxuu bixiyaa barnaamijyo iyo adeegyo uu leeyhay oo loogu talagalay dhibanayaasha dambiga.



# Qoraalada



A large, vertically oriented rectangular area with a light beige background and rounded corners. It is filled with horizontal lines, creating a series of empty rows for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.





ABUSE IS WRONG IN ANY LANGUAGE

La maltraitance est inacceptable peu importe la langue

El abuso es condenable en cualquier idioma

Xadgudubku waa khalad luqad walba

«Издвательство» звучит плохо на любом языке

욕설은 언어를 막론하고 나쁜 것입니다

بدسلوکی کسی بھی زبان میں غلط ہے

بد رفتاری در هر زبان غلط است

எந்த மொழியிலும் துஷ்பிரயோகம் தவறு.

إساءة المعاملة مرفوضة في جميع اللغات

虐待是有悖文明的惡行

दुर्विचार किसी भी भाषा ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਹੈ।