

Cid xigto kuu ah xoog ma kuu adeegsatay?

Xoog adeegsiga cid xigto kuu ah waxaa uu noqon karaa waxyaabo badan. Mararka qaar waa lammaane qofka geysta. Mararka qaarna waa qaraabada cidda geysata. Waxay sidoo kale noqon kartaa carruur wax u geysaneysa waaliddiinteeda. Xoog adeegsigu wuxuu noqon karaa mid maskaxda la xiriira, mid jirka la xiriira iyo mid galmada la xiriira. Waxaa uu ku saabsanaan karaa in qof:

- Uu kuugu yeero wax fool xun oo xun ama in aad maqashid in aad xuntihid oo aad dhib badantihid.
- Ku taqaantaqiyo, ku garaacayo, ku laadayo ama si uun kale uu kuu dhaawacayo
- Ku koontaroolayo oo uu ku xaddidayo, uu kugu qasbayo sameynta waxyaabo aadan dooneyn
- Kugu qasbayo in aad dhaqankaaga iyo qaabkaaga nolosha waafajisid
- Kugu qasbayo wax la xiriira galmo
- Dhaqaalahaaga koontaroolayo

Waxaad xaq u leedahay badbaado iyo taageero

Qof kasta oo ay tahayba xoog u adeegsi qof dhawi waa uu ku dhici karyaa. Adigaaga la wax yeelleeyay waxaad heleysaa macluumaad, badbaado iyo taageero, waxaana laguugu qaabilayaa ixtiraam iyo u damqasho. Waxa aad xaq u leedahay. Haddii aad carruur leedahay carruurta xitaa waxaa ay u baahantahay taageero.

Waxaa lagaa caawin karaa:

- Wada hadal taageero
- Badbaado iyo deegaan ku meel gaar ah
- Caawimaad dhaqaale
- Taageero xagga xiriirka hey'adaha dowladda ee kale, tusaale ahaan booliiska

Nala soo xiriir markaas aannu ku caawinnee. Waxaad ahaan kartaa qof aan la aqoonsan karin haddii aad dooneysid.

Haddii ay jirto khatar deg-deg ah, wac mar walba 112.

La xiriir:

- **Hawl:** Vuxenenhetens mottagningsgrupp
- **Nambar taleefan:** 08-58169000
- **Bar intarneed:** www.upplands-bro.se
- **Cinwaan booqasho:** Furuhällsplan 1, Kungsängen

Andra i kommunen som erbjuder stöd - Somaliska

Kuwa kale ee degmada gudeheeda ah ee bixinaya taageero

Halkaan waxaad ka heleysaa macluumaadka xiriirka ee kuwa kale ee degmada gudeheeda joogaa ee bixin kara taageero, tusaale ahaan rugta caafimaadka, heeganka dumarka ama heeganka shibbaneyaasha dembiyada.

- **Hawl:** Kvinnojouren Anna
- **Cinwaan E-mail:** info@kvinnojourenanna.se
- **Nambar taleefan:** 08-58240999
- **Bar intarneed:** www.kvinnojourenanna.se

Taageero waddani ah

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50

Talefoon taageero oo waddani ah oo loogu tala galay adigaaga la kulmay handadaad iyo xoog u adeegsi. Waad wici kartaa xitaa haddii aadan swiidhish ku hadlin. Wadahadalku wax lacag ah kuma fadhiyo, mana lagu arkayo warqadda qaansheegadka ee taleefanka. Waxaad ahaan kartaa cid qarsoon.

www.kvinnofridslinjen.se

BRIS 116 110

Talefoon taageero oo loogu tala galay adigaaga dhallinta yar. Xitaa khadka intarneedka waa lagu wada sheekeysan karaa ama e-mail waa la diri karaa. Waxaad ahaan kartaa cid qarsoon.

www.bris.se

RFSL:s brottsofferjour 020-34 13 16

Talefoon taageero oo laguugu tala galay adigaaga ah qaniis, mid labadaba u galmooda, mid isaga gudba, mid isaga goosha dhammaan ama waxa oo dhan isku ah loona geysta dembi ama xoog u adeegsi.

www.rfsl.se/brottsoffer/

Terrafem 020- 52 10 10

Taleefan taageero oo loogu tala galay adigaaga xoogga loo adeegsaday. Luqado kala duwan oo fara badan ayaad taageero ku heli kartaa. Wadahadalku wax lacag ah kuma fadhiyo, mana lagu arkayo warqadda qaansheegadka ee taleefanka. Waxaad ahaan kartaa cid qarsoon.

www.terrafem.org

Brottsofferjouren 0200-21 20 19

Talefoon taageero oo loogu tala galay adigaaga dembiga loo geystay. Waad wici kartaa xitaa haddii aadan swiidhish ku hadlin.

www.boj.se