KRIISIKESKUS MONIKA

Haddii aad la kulantay ama aad ka baqanayso rabshad ama hanjabaadda rabshada, waxaad la xidhiidhi kartaa MONIKA si ay kuu caawiso. Waxaad noola soo xidhiidhi kartaa si qarsoodi ah iyadoo aan ballan laguu qaban si aad uga hadashao xaaladaada.

Waxaan bixinaa:

- Caawimada dhibaatada iyo taageero nafsaani ah
- Taageerada faca kooxda
- Tilmaamida iyo la talinta ku saabsan adeegyada la heli karo
- Taageedidda guriyaynta, tusaale ahaan, kadib muddada lagu jiro qoxootiga

Fadlan ha ka baqan inaad nala soo xidhiidho!

Tallo bilaash ah oo taleefon ahaan,
Isniinta illaa Jimcaha 9am illaa 4pm
0800 05058

TURVAKOTI MONA

Waxaad heli kartaa guryaheena haddii aad dareento inaanad ammaan ahayn inaad ku noolaato guriga ama bulshadaada maxaayeelay rabshadda. Shelter Mona waxa ay ku taalaa ciwaan sir ah, oo waxa ay siiyaan guri dumarka muhaajiriinta ah iyo carruurtooda.
Waad ka heli kartaa guryeheena dhammaan waddanka oo dhan.

Waxaan bixinaa:

- Guryo dhibaato ka ammaana
- Taageerada iyo kaalinta nolol maalmeedka
- Taageero nafsaani ah
- Taageerada faca kooxda
- Tallada iyo adeegyada la heli karo

Fadlan ha ka cabsan inaad nala soo xidhiidho!

Turvakoti Mona waa la heli karaad 24 ka saacadood
telefoon. 045 639 6274

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ — TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

الصومالية
SOMALI

MONIKA-NAISET LIITTO RY
monikanaiset.fi

KRIISIKESKUS MONIKA & TURVAKOTI MONA

Monika Waa ururka adeegyada bulshada dhaqamada kala duwan horumarinta oo waxa uu bixiyaa adeegyo u gaar ah dumarka iyo carruruta asal ahaan ajaanibka ah. Waxa uu u adeegaa sida takhakhusa ama u doodidda arrimaha in la sameeyo sinaanta qoomiyadaha iyo rabshadaha inta ay samaynayaan isdhex-galka muhaajiriinta iyagoo u maraya tallaabooyinka taageeridda madaniga ah ee bulshooyinka muhaajiriinta ah dhexdooda.

www.monikanaiset.fi

Rabshadaha qoyska waxa ku jira in ka badan xadgudub jidheed, sida garaacidda oo waxay kaga tagtaa calaamado muuqda dhibanaha. Waxa sidoo kale ka mida hab-dhaqano kala duwan sida riixidda iyo kala tuuridda, jiididda timaha iyo tuuridda ama jajabinta alaabta. Ku khasbidda lamaanka galmo aanu rabin sidoo kale nooc ka mida xadgudubka qoyska. Xadgudubka qoyska sidoo kale waxa ka mida hanjabaadda, yaraysashada ama dabeecadda xakamaynta sidoo kale xadgudub hadal ah sida magac xun ugu yeeridda ama yasidda.

Miyaad u aqoonsantahay dabeecadaha xidhiidhkaaga shaqsi ahaaneed:

1. Miyuu lamaankaagu isku dayaa inuu kaantroolo sida aad u bixiso waqtigaaga firaaqada? Miyuu kaa joojiyay la kulmidda saaxiibadaa ama qaraabada, ama xataa joogidda inaad la xidhiidho iyaga? Ma waxaad u baahantahay inaad waydiisato oggolaanshiyo marka aad u baxayso meel ka baxsan gurigaaga, tusaale ahaan tagidda dukaamaysiga, booqashada xafiiska boosta, dhigashada kooras, arkidda dhakhtarka ama sidoo kale?
2. Miyuu lamaankaagu masayraa? Miyuu isaga ama iyadadu kugu eedaysaa inayan ku aaminayn?
3. Miyuu isaga ama iyadu hadal ahaan kugu xadgudubtaa ama ku yastaa, oo ay ku jiraan marka dadka kale ay joogaan?
4. Miyaad ka baqataa hab-dhaqamada rabshada ee lamaankaaga ama xubin kale ee qoyska ama muyuu lamaankaagu kuugu hanjabaa inuu ku garaaci doono?
5. Miyuu lamaankaagu sameeyaa hanjabaad is dil ah?
6. Miuu yahay lamaankaaga dabeecaddiisu mid aan la saadaalin karin ama dagaal badan?
7. Miyuu lamaankaagu jabiyaa shayo adiga muhiim kuu ah?
8. Miyuu lamaankaagu kugu khasbaa galmo isagoo kuu hanjabaya, isticmaalaya awood jidheed ama samaynta inuu ku dareensiiyo inaad tahay dambiile?
9. Muyuu lamaankaagu dhaleeceeyaa muuqaalkaaga, ama uu ku barbar dhigaa qof kale

Hadii jawaabtaadu ay tahay haa wax kamida su'aalaha xagga sare kamuuqda, waxa suurtogal ah in ay wax ka qaldanyihiin xidhiidhkaaga. Maaha qaladkaaga. Cid kasta oo iska hesho xaaladdan. Rabshadu waa dambi Finlannd oo waa xadgudubka xuquuqal insaankaaga.

WAXAAD XAQ U LEEDAHAY HELIDA CAAWIMO.
HA KA BIQIN INAAD NALA SOO XIDHIIDHO.

RABSHADUHU WAXAY U DHECAAN NOOCYA BADAN

- *Xadgudubka Dareen ahaan iyo maskax ahaan* waxa ku jira, hanjabaadda, eedaynta, magac xun ugu yeeridda, dabagalka, kaantaroodidda, yaraysashada, iyo Dhaqamada dullaynta. Ka ilaalinta hurdada, daryeelidda caruurta ama isticmaalidda telefoonka sidoo kale waa qabab ka mida xadgudubka.
- *Xadgudub dhaqaale* macneheedu waa dulmi dhaqaale, xakamaynta dhaqaalaha, beensheegidda ku saabsan isticmaalka lacagta, hanjabaad ama haysashada lacagta iyo siinta qof ka isticmaalay.
- *Xadgudubka jidheed* waxa ku jira garaacidda, riixidda, kala tuuridda, cunno ku dhegidda, gacan maroojinta ama shayo ku tuuridda qofka. Xadgudbuhu had iyo goor ujeedadiisu waa inuu daawaco dhibanaha sidaa darteed kagamay tagin waxa calaamado jidheed oo muuqda.
- *Sexual abuse* waxa ku jira qof layeesho rabitaan jinsi ama u galmood, kufsi ama taabasho aanu rabin.
- *Rabshadaha ku salaysan sharafta* waxa ku jira rabshadaha jidheed ama dareen meesha qofka looga shakisanyahay inuu jabiyay xeerarka wadajirka bushada ee sharafta.
- *Guurka Khasabka ah* waa guur kaas oo dhaca isagoo ka dhan ah mid kamida labada lamaane. Ku khasbidda qof guur iyadoo loo maryo hanjabaad ama isticmaalidda rabshad waa dambi.
- *Gudniinka Fircooniga ah ee Haweenka ama xalaalaynta haweenku* waa nidaam lagu fuliyo dhaqan ama dhulalka kale ee aan caafimaad jirin caadi ahaan waxa uu sababaa isbeddelo joogto ah, khataro caafimaad iyo dhibaatooyin caafimaad sidoo kale dhaawac nolosha oo dhan ah.
- *Ka ganacsashada Dadku* Waa dulmita shaqsiyada si dhaqaale looga helo, tusaale ahaan dhilaysiga, goobo lagu tunto ama khasbidda shaqaalaha.
- Intaa waxa dheer, gabadha muhaajirka ahi waxa laga yaabaa inay la kulanto *takoor iyo rabshad qoomiyadeed*.