

WAA MAXAY CAWAAQIBTA KA DHALAN KARA RABSHADHA QOYSKA?

IPV waa dhib wayn oo saamaysa caafimaadka bulshada, taas oo leh dhib badan oo shakhsi iyo mid bulshoba.

- Qiyaastii 75% kamid ah dumarka ka badbaaday IPV iyo 48% kamid ah ragga ka badbaaday IPV waxay la kulmaan nooc dhaawac ah oo la xiriira IPV.
- IPV wuxuu kaloo keeni karaa dhimasho. Xogta laga helay warbixinnada dambiyada Mareykanka ayaa sheegaya in kudhawaad 1 ka mid ah 5tii qof ee la diloba uu dilay qofkii ay nolosha wadaagayeen. Warbixinnada ayaa sidoo kale lagu ogaaday in kabadan kala badh dumarka Maraykan lagu dilay ay dileen nin hadda ama hore xidhiidh uga dhaxeeyay.
- Natiijooyin kale oo caafimaad darro ayaa lala xidhiidhiyaa inay ka dhashaan IPV. Kuwaas waxa kamid ah xaalado kala duwan oo saameeya wadnaha, murqaha iyo lafaha, iyo dheefshiidka, taranka, iyo habdhiska dareenka, kuwaas oo qaar badan oo kamid ah ay yihiin kuwo joogto ah ama daba dheeraada.
- Kuwa ka badbaaday waxay la kulmi karaan dhibaatooyin caafimaad oo xagga maskaxda ah sida: niyad-jabka iyo calaamadaha PTSD. Waxay halis sare ugu jiraan ku lug lahaanshaha dhaqamada ay ka midka yihiin sigaar cabista, cabitaanka khamriga xad dhaafka ah, iyo samaynta galmo khatar uga imanayso.
- Dadka ka soo jeeda kooxaha la takooray, sida dadka ka soo jeeda qowmiyadaha iyo kooxaha laga tirada badan yahay, ayaa halis sare ugu jira cawaaqib xumada ka dhalata gacan ka hadalka lammaanaha ama dadka nolosha wadaaga.
- Xigasho: CDC 2024

SIDA LOO TAAGEERO DHIBBANAYAASHA IYO BADBAADAYAASHA

- **Dhagayso bilaa xukun.**
 - Dhibbanayaal badan iyo kuwa ka badbaaday ayaa laga yaabaa inay marka horeba dareemayaan yaxyax wixii ku dhacay awgeed. Dadka arinkani ku dhaco badankii uma sheegaan dadka kale ee ay yihiin asxaabta/kuwa ay jecel yihiin/isla shaqeeyaan/qobyskooda iyaga oo ka baqaya sida ay uga falcelin doonaan. Isku day oo isbar inaad noqoto qof aan dadka kale ku ceebayn dhibta ay soo mareen.

- **Rumayso sheekadooda iyo waxay kuu sheegayaan.**

Dad badan oo dhibanayaal ah iyo kuwa ka badbaaday ayaa maalin kasta loo sheegaa in aan cidina rumaysan doonin ama waxa ku dhacay, arintan oo ah xeelad awood iyo xukun. Qof inaad usheegto inaad rumaysan tahay waxa ku dhacay inay run yihiin waa arin saamayn wayn leh waana wax haboon, xitaa hadii wax kale oo aad tidhaahdo garan waydo.

- **La wadaag welwelkaaga ammaankooda (marka ay habboon tahay!).**

Dadka qaarkiis waxaa laga yaabaa inaanay diyaar u ahayn inay maqlaan inay ku sugan yihiin xaalad khatar ah/aan ammaan ahayn. Xusuusnow in qof laga yaabo inuusan diyaar u ahayn wadhadalka ugu horreeya inuu maqlo taladaada ah "ka bax meesha" Xusuusnow inaad isticmaasho tan marka ay habboon tahay.

- **Taageer go'aanadooda.**

Sababtoo ah xadgudubku waa wax soo noqnoqda, waxaana laga yaabaa inay qof ku qaadato celcelis ahaan 7 jeer inuu ka tago xiriirka xadgudubka, waxay noqon kartaa wax caadi ah ama suurtoagal ah in dhibbanaha ama badbaaduhu uu ku soo laabto lammaanahoodii ku xadgudbay. Xasuusnow in dhibbanaha/badbaaduhu yahay khabiirka noloshooda, go'aanadoodana ay yihiin kuwo ay iyagu go'aansadaan.

- **Xasuusnow:** ka tagista xidhiidhka waxaa laga yaabaa inaysan ahayn go'aanka ugu haboon ee dhibbanaha/ka badbaadaha.

Heerarka dilku aad buu kor ugu kacaa marka qof uu go'aan ku gaadho inuu ka tago xidhiidhka, bixitaankuna waa wakhtiga ugu khatarta badan ee qof la kulmo. sababta oo ah qofka xadgudubka samaynaya ayaa wuxuu dareemayaa inuu luminayo awood sheegashada iyo xakamaynta lammaanahooda.

- **La wadaag wixii macluumaad ah.**

La wadaag macluumaadka aad taqaan ama dareemayso inaad la wadaagi karto. Xusuusnow macluumaadka DAIS had iyo jeer, waxaadna wici kartaa ama qoraal u diri kartaa adigoo la jooga saaxiibada/qoyska/kuwa aad jeceshahay. Sidoo kale waa caadi inaad tidhaado "Ma hayo macluumaad ku filan arrintan, laakiin waan ku faraxsanahay inaan sameeyo cilmi-baaris aniga ii gaar ah oo aan mar kale kula kulmo."

- **Waa inaad ogaato, khasab maaha inaad tahay khabiir ku takhasusay rabshadaha guriga si aad u bixiso taageero.**

Mararka qaarkood waxaan iska dhaadhicinaa inaan u baahan nahay inaanu haysano jawaabaha oo dhan si aanu caawinaad u fidino balse tani waxay naga lumisaa fursadii taagnayd ee caawinada. Waxaad DAIS u wici kartaa saaxiibkaa/xubin qoyskaaga ah/ qof kugu qaali ah ee u baahan gacan qabad nafsadeed balse aan ahayn qof ay haysato dhib gacan ka hadal ah.



RABSHADA HA QOYSKA IYO LAMMAANA HA DHOW XAASHIDA XAQIIQDA

WAXA AAD U BAAHAN TAHAY INAAD OGAATO

- Waa maxay Gacan ka hadalka ka dhex dhaca Qoyska iyo Lammaanaha wada nool?
- Waa maxay cawaaqibta ka dhalan kara Rabshadaha Qoyska?
- Sida loo taageero dhibbanayaasha iyo badbaadayaasha:
- Ilaha

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo
<https://africancentermadison.org/safe-care-program>



DAIS
DOMESTIC ABUSE INTERVENTION SERVICES

WAA MAXAY GACAN KA HADALKA KA DHEX DHACA QOYSKA IYO LAMMAANAHA WADA NOOL?

GACAN KA HADALKA GURIGA KA DHEX DHACA WAA IFAFAALE CAALAMKU KA SIMAN YAHAY OO DHACA. GIRAANTA AWOOD IYO XUKUN SHEEGADKA SOOGALOOTIGA IYO QAXOONTIGA.

Gacan ka hadalka dumarka lagula kaco waa tusaalaha ugu yar ee kamid ah faqquuqa iyo dulmiga dumarka, Waa hubka ugu awoodda badan ee raggu isticmaalo meel kasta ha joogaane si ay u noqdaan kuwo iyagu leh go'aanka u dambeeya.

Waa samaynta ula kaca ah ee ku dhisan xeeladaha awood sheegashada iyo xakamaynta ee qofku ku sameeyo qofka kale ee ay noloshu wadaagaan si uu u abuuru jawi baqdin iyo cabsigelin.

- "Lammaane" waxa looga jeedaa lammaanaha hada ama lammaane hore iyo dad xidhiidh hoose ka dhaxeeyo. (CDC 2024)
- Rabshada ka dhex dhacda lamaanaha waxay u kala duwanaan kartaa inta goor ee ay dhacdo iyo sida ay u kala daran tahay. Waxay u dhaxayn kartaa hal dhacdo oo gacan ka hadal ah taas oo kugu reebta saamayn xun iyo ilaa dhacdooyin daran soo noqnoqda sannado badan oo daba dheeraada. (CDC 2024)
- Xad-gudub ku wuxuu noqon karaa mid dareen/shucuur, dhaqaale, jidheed, hammo, iyo maskaxeed.
- Dadka go'aansada inay xad-gudub ka sameeyaan waxay isticmaalaan farsamooyin kala duwan si ay u argagax galiyaan, cabsi galiyaan, u wax yeeleeyaan, u dulleeyaan, u eedeeyaan, u dhaawacaan ama nabar u gaadhsiiyaan.
- Rabshadda lammaanuhu waxay ku dhici kartaa cid kasta iyada oo aan loo eegin dabaqqada, jinsiga, nin iyo naag kuu yahay, qolo, diinta uu haysto, heerka waxbarasho, iwm.
- Waxay ka dhex dhacdaa lammaane wada nool, si sharci ah isku qaba, xidhiidh hoose ka dhaxeeyo, wada nool, ama dareen xidhiidh ka dhaxeeyo.



WAXAAN KUU GUDBIN KARNA ILAHA NAGALA SOO XIDHIIDH
info@africancentermadison.org

ILAHA

- Adeegyada Wax kaqabadka Xadgudubka Guriga (DAIS): www.abuseintervention.org
- Jooji Xadgudubka Wisconsin: <https://www.endabusewi.org/>
- UNIDOS: <https://www.unidoswi.org/>
- RCC Sexual Violence Intervention: <https://www.thercc.org/>

Home Free 2002; Bri Chomila.

Mahadnaq gaar ah waxa leh Domestic Abuse Project, Minneapolis, MN iyo dadka kasoo qayb galay ee ka socda kooxda dargaarka haweenka Soogalootiga iyo Qaxoontiga oo kulankan ku darsaday Giraanta Awood Sheegashada iyo Xukunka. Qiraasho ayaa la siinaya Domestic Abuse Intervention Project ee Duluth, Minnesota loogu talagalay la qabsiga naqshadeynta Giraanta Awood Sheegashada iyo Xukunka.

Wixii faahfaahin ah kala xidhiidh Bri at 612.990.8748