Waxyaabaha aan qabanno

Marka ilmahaagu uu qof u sheego in xadgudub galmood lagu sameeyay oo qofka xadgudubkaas ilmaha ku sameeyay uu noqdo qof aad ku kalsoonayd, waxaa suurogal ah in qalbigaagu wax noqdo. Waxaad laga yaabaa inaad kalinnimo ku dareentid sidii aad ilmahaaga lagu xadgudbay uga taageeri lahayd la qabsiga is beddelka nololeed ee ku yimid iyo dareenka uu ilmuhu dareemayao khasaaraha, naxdinta, xanaaqa iyo inuu isagu eedda arrintaas leeyahay, adigoo dhinaca kalena nolol maalmeedkiisii caadiga ahaa u taagan.

Marka 'sirtu' bannaanka u soo baxdo, ilmahaagu da' kasta oo uu jiro wuxuu dareemayaa waxyaabo badan oo ay inta badan ku adkaan doonto sidii uu u fahmi lahaa ama ula qabsan lahaa. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu dareemo inuu isagu mas'uul ka yahay waxa ku dhacay ama uu ka caroodo waxa soo maray. Waxaa suurogal ah in ilmuhu ka baqo waxa dhici doona oo ay qalad ula muuqato inuu adiga iyo qoyska intiisa kaleba walaac idinku beeray. Haddaba annagu waxaan waalidiinta iyo xanaaneeyayaasha ka caawinaa sidii ay uga kaban lahaayeen murugada ay soo mareen oo ay carruurtooda uga gargaari lahaayeen inay ammaan iyo nabadgelyo dareemaan ka dib marka ay xadgudubka soo bandhigaan.

Waan ognahay in xadgudubka galmoodku uusan dhaqan iyo jinsiyad gooni ah ku koobnayn oo qof kasta uu ku dhici karo, sidaa awgeed ayay Mosac gargaar u fidisaa macaamiil jinsiyado iyo dhaqammo kala duwan leh.

Turjumaanno ayaa loo hayaa dadka uusan Ingiriisigu luqadooda koowaad ahayn

Jawaabaha macaamiisha

"Mosac aad bay ii caawiyeen. Waxay i badbaadiyeen anigoo wax aan sameeyo aan garanayn. La kulankii aan Mosac la kulmay wuxuu i siiyay kartida aan ku qaaday tallaabo haboon."

"Waad ku mahadsan tihiin gargaarka aad noo fidiseen. Waddo dheer ayaa inoo dhimman, laakiin waxaa farxad ah inay jiraan dhego si saaxiibtinnimo leh kuu dhegeysanaya marka aad u baahatid."

"Qofkii telefoonka iga qabtay wuxuu ahaa qof samir iyo naxariis badan oo si fiican ii caawiyay".

"Aad baa la ii caawiyay anigoo aad u dhibbanaa oo aan aqoon sidii aan qoyskayga u caawin lahaa. Macluumaadka la ii soo diray aad baan uga faa'iideystay."

"Soo dhoweys diirran ayaan la kulmay markii aan si aad ah ugu baahnaa."

"Jawaabtii aan ka helay Mosac waxay ahayd mid aad u fiican oo waxtar leh, qofkii ila hadlayna si dhab ah ayuu ugu dadaalayay inaan dhibaatada ka baxo."

Mosac

supporting

non-abusing
parents & carers
of sexually abused
children

Taageeridda
waalidiinta & xananeeyayaasha carruurtooda xadgudub galmood loo geystay

Mosac

Khadka Gargaarka
Bilaashka ah ee Qarsoon
0800 980 1958
020 8293 9990

www.mosac.org.uk

Registered Charity number: 1047596
Company No: 6798854

Khadka Gargaarka Qaranka ee Qarsoon – Waxaa ka shaqeeya dumar tababaran oo iskaa wax-u-qabso ku shaqeeya kuwaasoo taageero u fidiya dhammaan waalidiinta/ xanaaneeyayaasha carruurtooda lagu xadgudbay iyo hay'adaha ama ururrada kale. Waxaa laga yaabaa inaad rabtid oo kaliya inaad arrinta ka hadashid, markaas waan ku dhegeysanaynaa. Waxaa kaloo suurogal ah inaad u baahatid macluumaad dheeraad ah; si aad ah ayaan arrintaas kaaga caawin doonaa. Wac Khadka Gargaarka si aad wax badan uga ogaatid adeegyada aan bixinno. Macaamiisha aan Ingiriiska ku hadlin iyaguna adeegyadayada way ka faaiideysan karaan waayo waxaan leenahay Khadka Luqadaha oo 170 luqadood ka badan aan ku turjumi karno. Adeeggayagu waa qarsoodi oo cidi ma ogaanayso marka laga reebo inay jirto halis dhab ah oo ilmaha ku soo socota

Kulammo Talo-bixin – Adeeg talo-bixin iyo macluumaad wax ku ool ah (London oo dhan ah). Imow ama ballan samayso. Wixii faahfaahin intaas dheer soo wac Khadkayaga Gargaarka.

Adeegga Qareennimada – Adeeggaani London oo dhan buu ka jiraa. Qareenno Mutadawiciin ah ayaa taageero iyo dhiirrigellinba siinaya waalidiinta/xanaaneeyayaasha carruurtooda lagu xadgudbay si codkooda loo maqlo, oo xuquuqdooda ay u helaan, oo go'aan u gaaraan, oo adeegyada, macluumaadka iyo taageeraba u helaan marka ay la xiriirayaan hay'adaha arrintaan ku shaqo leh ee ay ka midka yihiin adeegyada bulshada, maxkamadaha, xafiisyada guryaha iyo booliska. Sidoo kale waxay waalidiinta/ xanaaneeyayaasha carruurtooda lagu xadgudbay u raaci karaan kulammada iyo shirarka arrimahaan la xiriira.

Adeegga Gargaarka Saaxiibtinnimada – Waa adeeg London oo dhan ah oo loogu talogalay dadka adeeggayaga isticmaala ee la Saaxiiba shaqaalaha mutadawiciinta ah. Qof kasta ma siin karo waalidiinta taageerada ay kaga gudbi karaan waqtiga adag ee ay marayaan iyo is beddelka wayn ee noloshooda soo food saaray. Mutadawac Saaxiib ah ayaa booskaas buuxin kara waayo qofkaasi wuxuu waalidka la samaysan karaa xiriir wanaagsan isagoo waalidka ka caawinaya sidii ay kalsoonidooda ugu soo celin lahaayeen oo u illowsiin lahaayeen kalinnimada haysata iyagoo kor u qaadaya tayada nolosha ee waalidiinta iyo xanaaneeyayaasha.

Dhisidda Kalsoonida & Seminaarrada Waalidnimada — Tababarro kala duwan oo London oo dhan ah ayuu adeeggu bixiyaa. Mawduucyada tababarka waxaa ka mid ah ka caawinta waalidiinta sidii ay carruurtooda u ilaalin lahaayeen iyo xirfado la xiriira waalidnimada iyo kalsooni dhisidda sida maareynta raadka murugada, maareynta dabeecadaha halista galmoodka, dejinta xuduudaha iyo ku dhaqankooda, iyo dib u soo celinta xiriirkii waalidka iyo carruurta, waalidnimmada toosan iwm. Waxaan kaloo bixinaa tababarro nidaamsan iyo kulammo wacyigelin ah.

Adeegga talo-bixinta – Toddobaad kasta waxaa la sameeya kulammo fool-ka-fool ah oo lagu dhegeysto laguna ogaado waxyaabaha waalidka soo maray si loo qaato go'aammo mustaqbalka waalidka wax ka taraya. Talooyinkaas bilaashka ah waxaa bixiya talo-bixiyayaaal arrimahaas loo tababaray. Qiimeynta iyo jawaabaha macaamiisha ayaa muujiyay baahida weyn lee oo qabo adeegga talo-bixinta ee Mosac.

Ciyaaro Gargaar oo Carruurta loogu Talogalay (deggenayaasha Greenwich, Lambeth, Lewisham, Newham iyo Southwark) – Miisaaniyad yar ayaan u haynaa ciyaaro gargaar oo loogu talogalay carruurta aan waalidkooda horay u caawinnay. Ciyaarta gargaarku wa barnaamij dhammaystiran oo fanka iyo ciyaarta loo isticmaalayo in lagu gargaaro jirka, nafsadda iyo caaddifadda ilmaha iyagoo dareensan iyo iyagoo aan dareensanaynba, waxaana mar kasta la tixgeliyaa waqtigii tegay, waqtiga uu ilmuhu hadda joogo iyo mustaqbalkiisaba.

Macluumaadka – Adeeggayaga Macluumaadka waxaa ka mid ah buugaag, fiidyoowyo, cajilado dhegeysi iyo xogaha qaranka ee hay'adaha iyo adeegyada kale si haddii loo baahdo qofka loogu wareejiyo. Macluumaadkaani waxay lamahuraan u yihiin qoysaska iyo hay'adaha la shaqeeya qoysaska carruurtooda loo geystay xadgudub galmood. Waxaan kaloo haynaa buug-gacmeedyo loogu talogalay xanaaneeyayaasha iyo carruurtaba. Buug-gacmeedkayaga gabayadu markasta wuu sii ballaaranayaa, waanuna soo dhoweynaynaa gabayada ay macaamiishayadu ku darsanayaan.

Kulammada Dadka Adeeggayaga Isticmaala – Waxaa jira kulammo afartii biloodba mar loo qabto dhammaan dadka adeegyadayada isticmaala oo ay ku sheegaan fikradohooda, aragtidooda iyo baahidoodaba. Haddaba imow oo noo sheeg sida aad u aragtid ururkayaga Mosac.

Kooxaha Gargaarka - Kooxaha Gargaarku waxay dadka la gargaaro siiyaan fursado ay ku kulmaan oo isku weydaarsadaan waayoaraganimadooda iskuna gargaaraan iyadoo aan cidina wax faro-gelin ah ku sameyn. Adeegga Kooxaha Gargaarku wuxuu yareeya in qofku uu kalinnimo dareemo waayo dadka ka qaybgelayaayi waxay kulankaas isku weydaarsadaan dareenkooda iyagoo ka wadahadla waxyaabihii ay soo mareen.

Waxaa la heli karaa macluumaadkaan oo ku qoran Bengali, Gujrati, Punjabi, Hindi, Somali iyo Urdu. Faahfaahin dheeraad ah kala xiriir Khadkayaga Gargaarka.