



Ka baxso gurigaaga

Miyaa guriga lagugu qufulay? Miyaa lagu garaacaa? Miyaa dibedda lagu diidaa? Cunto kugu filan miyaa lagu diiday? Had iyo jeer miyaa isha lagugu hayaa? Maad ka baqanaysaa inaad ka falceliso?

Haa?

AMarkaa waxaad tahay waxa loo yaqaan 'gabadh qarsoon' waddanka Nederland.

Waxa ugu muhiimsan ee aad ogaataa waa in aanay tani caadi ahayn! Waxaad xaq u leedahay inaad noqon 'gabadh qarsoon'. Xaq ayaad u leedahay inaad ku noolaato sharaf iyo xoriyad. Sidaa darteed haweenka iyo carruurta lama ogola in lagu xiro guri waddankan Nederland.

Miyuu ninkaagu ama qoyskiisu sidan sameeyaa? Tani dhab ahaantii waa dambi ciqaab mudan. Sidaa darteed ha ka baqin inaad tallaabo qaadato.

Buug-yarahaan wuxuu ku siin doonaa talooyin kaa caawin kara arrintan.



Femmes for Freedom

Femmes for Freedom | Defending Girls and Women's Rights
Laan van Meerdervoort 70 | 2517 AN Den Haag
+31 (0)70 362 65 06 | www.femmesforfreedom.com

KA BAXSO GURIGAAAGA

Si fiican u diyaargarow



Haddii aad rabto inaad ka baxsato gurigaaga, hubso inaad ka fekerto sida aad rabto in aad si taxadar leh wax uga qabato. Amaankaagu waa muhiim weyn. Sidaas awgeed waxaad u baahan tahay inaad go'aan ka gaadho waxa aad sameyneyso iyo sida aad rabto inaad uga tagto.

TALOOPYIN

1. Hubi inaad marwalba qaadan karto baasaaboorkaaga ama kaarka aqoonsiga, ogolaanshaha joogitaanka, fiisada, shahaadada guurka iyo kaarka caymiska caafi-maadka. Taasi ma suurto galayso miyaa? Markaa qaado koobi ama sawiro beddelkeeda.
2. Miyaad leedahay carruur? Hubso inaad qaadato sawiro ama koobi baasaboorkaaga.
3. Had iyo jeer isku day inaad kaydiso lacag ama dahab haddii ay dhacdo inaad u baahato. Wali-gaa ha u dhiibin ninkaaga ama qoyskiisu inay kuu kaydiyaan.
4. Waxaad awoodi kartaa inaad naftaada si wacan u deberto haddii aad ku hadli karto oo qori karto afka Nederland. Isku day inaad luqadda ku barato tiifiiga, buugaagta, joornaalada ama moobaylka - tusaale ahaan, waxaad baadhi kartaa app ah 'barashada af Nederland'.
5. Qaado bac ay kuugu jiraan dhammaan waxyaabaha kuugu muhiimsan, sida dharka, lacagta, dukumentiyada iyo daawooyinka.
6. Sidoo kale soo qaado dharka ugu muhiimsan carruurtaada: kabaha, jaakadaha iyo shandad dhabar oo ah nigisaan, sharaabaaddo iyo garamo iwm.
7. Ka qaado sawirro iyo fiidiyowyo wixii xadgudub iyo dhaawacyo kugu yaal. Daryeel bixiyeyaasha u sheeg in aad dhaawacyadan qabtid. Way fududahay inaad dalbato ruqsada degenaanshaha haddii aad caddeyn karto inaad tahay dhibane xadgudub guri; markaa kadib kuma sii xirnaanay-sid lammaanahaaga.

Raadi qof aad ku kalsoonaan karto



Aad ayay u fiicantahay inaad wax walba kaligaa wajihiin. Raadi qof aad ku kalsoon tahay oo isku day inaad la xiriirto qofkaas.

TALOOPYIN

1. Raadi xilli sax ah oo aad qof kula hadasho. Waxa laga yaabaa inaad kula heshiiso in aad la kulanto waqti cayiman, ama iska fariin u dhigto sanduuqa waraaqaha qofkan.
2. Haddii qof aad ku kalsoon tahay uu idin soo booqdo, isku day inaad xiriir la sameyso - laga yaabee inaad u dirto sms ama qoraal.
3. Isku day inaad xidhiidh fiican la lahaato deriskaaga.
4. Ku dhiirro inaad weydiisato caawimo oo aqbasho sidoo kale marka lagu siiyo.
5. Uma baahnid inaad ka xishooto waxan kugu dhacaya. Adiga khaldkaaga ma'aha.
6. Ma ku hadashid Nederland, laakiin carruurtaadu way ku hadlaan? Markaa isku day inaad ka faa'iidey-sato tan!
7. Ha ka baqan in lagula wadaago khibradaada. Mararka qaar waa gargaar aad u weyn inaad sheegto sheekadaada.
8. Haddii aad qorshaynayso inaad ka baxsato gurigaaga, hubso inaad u sheegto qofka aad ku kalsoon tahay, si qofkaasi u ogyahay waxaad samaynayso oo ku caawin karo.
9. Weydii qofka aad ku kalsoon tahay in uu baadho macluumaad ku saabsan xuquuqdaada ama xaaladda degaanaashahaaga.
10. Qofka aad ku kalsoon tahay ayaa ilaalin kara baasaboorkaaga iyo waxyaalaha kale ee muhiimka kuu ah.

Xarunta booliiska tag

Ha rumaysan wax kasta oo ninkaaga iyo reerkiisu kaaga sheegaan waddanka Nederland. Waad aamini kartaa booliiska Nederland Ma aha kuwo musuqmaasuq yaqaan mana la xiriiri doonaan qoyska ninkaaga. Xadgudub galmona kugu samayn maayaan.

TALOOPYIN

1. U tag booliiska si lagaaga dhigo qoraal haddii lagu dilo ama lagugu xadgudbo.
2. Sameynta qoraalku la mid ma aha dacwad ka gudbin qof, laakiin waxay hubinaysaa in bilaysku ogaado waxa socda. Tani waxay u saamixi doontaa in la dhiso fayl kiis. Tani kiiskaagay xoojinaysaa markaad diyaar u tahay inaad dacwad gudbiso xilli marxalad dambe.
3. Waxaad sidoo kale waydiisan kartaa qofka aad ku kalsoon tahay inuu qoraal bilayska dhigo ama dacwad isagoo ku matalaya, si uu kuu caawiyo oo lagu hagaajiyo.

Isticmaal internet iyo mobil-kaaga



Macluumaad muhiim ah ayaad ka baadhi kartaa internet iyo mobil-kaaga. Waxay sidoo kale kuu saamaxaysaa inaad xidhiidh la lahaato qofka aad ku kalsoon tahay.

TALOOPYIN

1. Waxaad heli kartaa aragti fiican iyo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada iyo degenaanshahaaga adoo adeegsanaya internetka. Ka faa'iidey-sato tan.
2. Hubi ammaankaaga markaad isticmaalayso internetka. Qofna ha u ogolaanin lambarkaaga sirta ah, xitaa DigiD-gaaga.
3. Moobaylka ama kombiyuutarka miyaa la eegayaa? Waxaad hubi-saa inaad masaxdo taariikhdaada internetka mar walba.
4. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa dhinaca qarsoodiga ee barnaamijka moobaylka markaad raadinayso macluumaad.
5. Ma ku hadashid luqadda? Qaar ka mid ah barnaamijyada internetka ayaa u tarjumi kara bogagga luqad aad fahmi karto, ama isticmaala translate.google.nl.
6. Isticmaal telefoonkaaga si aad ula hadasho qofka aad ku kalsoon tahay adiga oo isticmaalaya email, Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Viber, Telegram ama Skype.
7. Xasuuso, ama qoro lambarrada taleefanka ee dadka ku caawin kara ama aad ku kalsoon tahay. Kadib kaama lumayaan lambarradu haddii moobaylkaaga lagaa qaado.
8. Miyaad telefon u diraysaa qof aad ku kalsoon tahay? Markaa tirtir raadka hadalka isla markiiba.

KA BAXSO GURIGAAGA

Guryaha dumarka

Si lama filaan ah ugu dhici maysid waddo seexasho marka aad baxsato, maadaama oo dawlada Nederland ay waajib ku tahay in ay sugto amnigaaga. Xaaladaha badankood waxaa lagu siin doonaa meel hoy haweenka ah. Uma baahnid inaad ka werwerto in la idin kala kexeeyo carruurtaada, maadaama oo ay sidoo kale hoy u fidiyaan hooyooyinka carruurta leh.

TALOYIN

- Guryaha dumarka waa goob ammaan ah oo loogu talagalay haweenka iyo carruurta.
- Kama jiro 'dhilleysi' guryaha dumarka. Sidaas daraadeed ma noqon doontid 'dhillo' marka aad deggan tahay meeshan!
- Uma baahnid inaad ka xishoonto inaad ku jirto hoyga haweenka. Waxa ka buuxa haween dhammaantood soo maray xaalado xun. Sidaa darteed waxay ogaan karaan sida aad dareemeyso. Daryeelka aad meeshaa ka heli doonto waxuu kaa caawin doonaa sidii aad ku heli lahayd nolol madaxbannaan.
- Ha ka werwerin lacag. Waxaad codsan kartaa gunnada caawimco ee Nederland, ama raadso shaqo ama waxbarasho oo aad shaqo hesho kadib.
- Ma waxaad ka baqaysaa ninkaaga ama reerkiisu inay kaa daba yimaadaan? Markaa u sheeg bilayska ama daryeel bixiyahaaga arrintan.
- Waxaad hoyga haweenka ku codsan kartaa alarmka digniinta haddii aadan wali dareemayn ammaan. Tan ayaad u qaadan kartaa haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah!
- Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan mawduucan, fadlan tixraac femmesforfreedom.com/themes/gedwongen-achterlating

Kaalmo

Waxaa jira ururo kala duwan oo ku yaal Netherlands oo aad weydiisan kartid caawimaad.

TALOYIN

- Ku kalsoonow daryeel bixiyeyaasha. Waxay halkaas u joogaan inay ku caawiyaan.
- Ha ka baqin in carruurtaada lagaa qaado. Ninkaaga, qoyskiisa ama dawladdu marnaba tan ma sameyn karaan sabab la'aan.
- Hubi inaad tagin ballan caafimaad, sida GP-gaaga ama dhakhtarka dumarka, adiga oo la socda ninkaaga walaashii ama hooyadii. Kali tag.
- Laguuma ogola inaad keligaa tagto? Isku day markaa inaad warqad yar uga tagto dhakhtarka ama sekretarigiisa, adigoo u sheegaya inaad jeceshahay ballan adiga keligaa.
- Ma leedahay ilmo dhigta dugsiga? Waxaad u sheegi kartaa shaqaalaha bulshada ee iskuulka ama macalimiinta in lagugu xiro guriga.
- Ka raadso caawimaad online ah. Ogow sida loola xiriiro dadka ku caawin kara oo hubi inaad ka faa'iideysato tan.
- Si cad oo qeexan u sheeg dhakhtarkaaga caawimaada aad u baahan tahay. Waxaad dhahdaa: 'Waxaan ahey gabadh garsoon. Waxaan rabaa inaan ka baxsado gurigeeyga.'
- Kala hadal daryeel bixiyeyaasha sida ugu deggan ee ugu macquulsan. Waa muhiim in la is dajiyo oo aan argagixin. Dulqaado.
- Ogolow caawimada daryeel bixiyeyaashu ku siin karaan. Hubi inaad qaadatao waqtiga aad u baahan tahay. Adiga ayaa go'aamin doona qiyaasta ay wax ku soconayaan.
- Ku wargeli daryeel bixiyeyaasha dhamaan wixii kugu dhacaya. Waxay kuu sheegi karaan sida aad uga bixi kartid xaalad.
- Ma jeclaan lahayd inaad ka baxsato gurigaaga, laakiinse ma garanaysid meesha aad tagi karto? Haddaban u sheeg daryeel bixiyahaaga arrintan. Isaga ama iyada ayaa kaa caawin kara tallaabooyinka xiga.
- Ma waxaad rabtaa oo keliya inaad la hadasho oo weydiiso talo? Tani waa wax uu sidoo kale daryeel bixiye kaa caawin karo.
- Si cad u sheeg haddii aanad ku qanacsaneyn wax kasta oo ka mid ah daryeelka ama gargaarka aad heleysa. Mararka qaar daryeel bixiye kale ayaa laga yaabaa inuu ku haboon yahay baahiyahaaga, tusaale ahaan haddii aad rabto inaad samayso waraaco dega-naasho ama furitaan.
- Ma waxa kuu socda caawinaad dhakhtar cilmi nafi ama GGZ? Taas macnaheedu maaha inaad waalan tahay!

Ka baxsiga khasabka ah

Haween badan oo qarsoon ayay ragoodu kaga soo tagaan dalkooda hooyo.

TALOYIN

- Ma waxaad ka shakisan tahay inay sidan kugu dhici karto? Hadday sidaas tahay qof u sheeg markiiba. Gaar ahaan Booliska, Xarunta Holland ee Guurka Khasabka ah iyo Ka baxsiga ama Wasaaradda Arrimaha Dibadda.
- Tani macquul ma aha? Dabadeed isku day in aad qof kale oo kuu samayn kara tan la hadasho.
- Aad ayey muhiim u tahay inaad haysato baasaaboorkaaga - iyo kuwa carruurta - haddii lagaa baxsado.
- Miyuu ninkaagu xaday baasaaboorkaaga? Waa inaad markaa soo sheegtaa tan.
- Diyaar u noqo: waxaad raadisaa cinwaanka safaaradda Holland ee ku taal wadankaaga hooyo oo qoro.
- Miyaa lagaa baxsaday? Isla markiiba u sheeg xafiiska Safaaradda Holland.
- Ka dalbo baasaaboorka cusub hay'adaha maxalliga ah iyo fiiso noqosho safaaradda Holland ama qunsuliyadda. Waxaad halkaa ka codsan kartaa baasaaboorka meel gaadh ah haddii baasaaboorkaaga Holland la xaday - waxaa loo yaqaan 'laissez-passer'.
- Weli miyaad haysaa baasaaboorkaaga iyo ruqsadda degaanshaha? Kadib waxaad dib ugu noqon kartaa Nederland.
- Haddii aad haysatid jinsiyad kale, laakiin aad haysato rukhsad degaansho, weli waxaa suurtagal ah in aad hesho Fiisaha Nederland, waxaad u baahan doontaa xaday isla markiiba usoo gudbisida dalab ogolaansho joogitaan oo madax bannaan xafiiska IND.
- Ogolaanshiyaha joogitaankaagu miyuu dhacay? Markaa waxaad haysataa fursad aad ku soo gudbisid codsi oggolaansho joogitaan ku meel gaadh ah (mvv) iyadoo ujeedadu tahay dalab degaansho 'bini'aadanimo aan ku meel gaadh ahayn'.
- Aad ayey muhiim u tahay inaad caddayn karto wax walba. Waa inaad sameysid cadeymo ama warbixino ku saabsan in lagaa baxsaday iyo xadgudubka lagugu sameeyay si aad u taageerto una xoojiso kiiskaaga.
- Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan mawduucan, fadlan tixraac femmesforfreedom.com/themes/gedwongen-achterlating

Hogaaminta noloshada

Waxaan rajeyneynaa in talooyinkani kaa caawin doonaan inaad ka baxsato gurigaaga. Si kastaba ha ahaatee, noloshadu waa taadii! Qofna xaq uma laha in uu ku xabbiso.

Hoos waxaa ku qoran faahfaahin dhowr daryeel bixiyeyaal. Marwalba waxaad haysataa ikhtiyaarka inaad la xidhiidho haddii aanad hubin meesha aad caawimou waydiisato. Waydii cidda ku caawin kara.

MAXAY KAA CAAWIN KARAAN?	XIDHIIDHKA.
BOOLIISKA	
Xaaladaha khatar ama degdegga.	112 (kaliya haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah)
Si aad u sameysid caddayn ama warbixin.	0900 - 8844 (aan degdeg ahayn) politie.nl
VEILIG THUIS (Amaanka Guriga)	
Haddii lagu garaaco oo/ama lagugu xadgudbo.	0800 - 2000 veiligthuis.nl
HET JURIDISCH LOKET (Gargaarka Sharciga)	
Waxay bixiyaan macluumaad waxayna ka jawaabi doonaan dhamaan su'aalahaaga ku saabsan xuquuqdaada sharci.	0900 - 8020 juridischloket.nl
IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND) (Xafiiska Adeegga Socdaalka iyo Jinsiyada)	
IND wuxuu ku siin karaa warbixin ku saabsan xaaladda degaanshahaaga.	088 - 043 0430 ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA) (Xarunta Holland ee guurka qasabka ah iyo Ka-baxsodka)	
Miyaa ka baqaysaa in lamnaanahaaga ama qoyskiisu ay kugu celinayaan wadankaagii hooyo? Mise horeyba u dhacday? Markaa waxaad la xidhiidhi kartaa xafiiska LKHA.	070 - 345 43 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
WASAARADDA ARRIMAHHA DIBADDA	
Haddii xaalad degdeg kaala soo gudboonaato meelkasta oo adduunka ah, waxaad had iyo jeer haysataa fursad aad kula xidhiidho Wasaaradda Arrimaha Dibadda. Waxa laga yaabaa in meel lagaaga baxsaday.	0031- 247 247 247 rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
FEMMES FOR FREEDOM (XORIYADDA DUMARKA)	
Miyaa guriga lagugu qufulay? Miyaa rabtaa qof kaa caawiya sidii aad xal ugu heli lahayd? Mise waxaad dareemaysaa in daryeel bixiye kale aanu ku siinaynin gargaar kugu filan? Markaa waxaad haysataa fursadda inaad la xidhiidho xafiiska Femmes For Freedom.	070 - 362 65 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom