



# Dhallinyaro iyo xoog u adeegsi xagga xigto kala kulmid

Xoog adeegsiga cid xigto kuu ah waxaa uu noqon karaa waxyaabo badan. Mararka qaar waa waalid cidda canug wax u geysaneysa. Mararka qaarna waa walaalaha. Waxaa ay sidoo kale noqon karaan qaraabo kale. Waxaa laga yaaba in ay ahaato cid aad isla nooshihiin oo xiriir idinka dhexeeyo. Xoog u adeegsiga wuxuu noqon karaa maskax ahaan, jir ahaan iyo mid galmo 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 handadayaa in uu iska kaa dirayo ama guriga kaa saarayo, ama uu guriga kugu xirayo.
- Kugu qasbayo wax la xiriira galmo
- Kugu qasbayo in aad shuruuc go'an raacdid si aad u dhawrtid sumcadda qoyska.
- Xoog u adeegsanaya qof kale oo qoyska ka mid ah

## Waxaad xaq u leedahay badbaado iyo taageero

Waa caadi in la noqdo qof welwelsan oo murugeysan marka qofka xoog loo adeegsado. Waa muhiim in aad taas kala hadashid qof wax dhegeysanaya oo doonaya in uu wax caawiyo. Haddii cid ka yar 18 sano wax loo geysto mar walba waa mas'uuliyadda dadka waaweyn. Xagga hey'adda adeegga bulshada waxaad ka heli kartaan cawimaad taageero, badbaado iyo waxyaabo xagga farsamada la xiriira.

## Waxaa lagaa caawin karaa:

- Wada hadal taageero
- Badbaado iyo deegaan ku meel gaar ah
- Wadahadal taageero oo lala yeesho qoyska si caawimaad loo helo si is fahmid la'aanta loo maareeyo

Nala soo xiriir markaas aannu ku caawinnee. Waxaad ahaan kartaa cid qarsoon, umana baahnid in aad sheegtid magacaaga ama halka aad deggantihid.

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

## La xiriir:

## Nala soo xiriir:

- Familjeteamet: 010-234 62 00
- Socialtjänstens mottagning: 010-234 52 20
- Samordnare våld i nära relation: 010-234 50 48
- Motala kvinnojour: 0141-512 00
- [www.mjolby.se/valdinararelation](http://www.mjolby.se/valdinararelation)