



Macluumaadkan xaashida xaqiiqada waxaa loogu talagalay soo-galootiga iyo dumarka qaxootiga ah. Ujeedadu waa in laga warbixiyo rabshada qoyska iyo caafimaadkaaga. Waxay kaloo ka hadlaysaa raadinta caawimo, halka la aadayo, cidda lala xiriirayo iyo waxa dhacaya markaad la hadasho xirfadlayaasha caafimaadka xaalladaada wixii ku saabsan.

Ka hadlida wixii ku saabsan rabshada qoyska

Dumar ahaan, waxaa laga yaabaa inaan ka aamusno waxa nagu dhacaya:

- sabatoo ah dooni mayno in aan rumayno inay nagu dhacayaan annaga
- sabatoo ah ka hadlidu waxaa laga yaabaa inay noo hogaamiso isbedel nololeed taas oo ah wax cabsi leh
- sababtoo ah waxaan ka cabsi qabnaa sida qofka aan la nool nahay/xubnaha qoysku (qofka dhibta geystya) uga jawaabayaann arrinta
- sabatoo ah waxaan rabnaa inaan aamusno si aan u xafidno qoyska iyo bulshada.

Qeexida rabshada

'Ninkayga ayaa l garaaci lahaa markaas ma muuqanayso.

lima ogolaanayo isticmaalka telefoonka, ama in aan lacag haysto.'

Rabshadu waa dabeecad kasta oo dareensiisa qofka cabsi, uurxumo, kelinimo ama inaad ka go'naato qoyskaaga ama bulshadaada. Sidoo kale waa dabeecada kaa dhigta in aadan qiima lahayn. Rabshadu sidoo kale waa dabeecad khatar gelisa amniga, amaanka iyo samaqabka carruurtaada.

Rabshadu waa

Jirka – garaaca, feer ku dhifashada, dharbaaxida, riixida iyo gardarada (ku qaylinta iyo af-xumada).

Galmoodka – kufsasho ama in lagugu khasbo inaad samayso fal galmoodka aadan doonayn, hadala galma la xiriira ama taabasho (waxa ku jira dumarka la qabo).

Shucuurta ama maskax ahaan – in hoos lagu dhigo, lagu dareensiyo inaad dareento doqonimo, loo sheego kuwa kale inaad tahay doqon, ka hadlida sidaad u muuqato, lagugu dhaarto laguuguna yeero magacyo.

Xakamaynta – lagaa joojiyo inaad la joogto saaxiibadaa ama ehelkaaga, aan lagu ogolaan inaad ka qaybgasho munaasabadaaha diimeed iyo bulsho, lagugu cabsi geliyo dhoofin ama in carruurta lagaa qaado.

Dhaqaalaha – lagaa ilaaliyo lacagta, aan lagu ogolaan inaad adigu lacag haysato.

Cabsigelin – in awood lagu sheegto si lagaaga dhigo inaad samayso waxyaalla ay tahay inaad samayso.

Rabshada qoysku waa rabshada ugu badan oo dumarku la kulmaan, had iyo jeerna ninka ayaa rabshad u geysta dumarka.

Rabshada qoysku waxay u xun tahay caafimaadkaaga

Rabshada qoysku waa sababta ugu weyn oo keenta cudurada laga hirtegi karo iyo dhimashada dumarka¹. Fiktooriya gudaheeda waa sababaha ugu badan oo geerida waqtiga hore, iinta iyo jirada ku dhacda dumarka u dhexeeya 15 ilaa 44 sanadood. Sidoo kale waa waxa ugu badan oo keena niyad jabka, iyo walaaca dumarka.

Rabshadaha qoysku waxay ku yeellan karaan saamayn weyn jirkaaga iyo caafimaadka maskaxda. Waxay waxyeelli karaan xaallada bulsho, awoodaada shaqo iyo inaad door ka qaadato bulshadaada iyo xaalladaada dhaqaale. Dabcan taasi waxay waxyeelli kartaa qoyskaaga iyo bulshadaada.

Sida rabshadu u saamayso Caafimaadka

'Haddii aan dhuunto oo aanan hadlin, waxaan waxyeellayaa naftayda keliya.'

Haddii aan waasho ama aan dhinto, sidee taasi u caawimaysaa carruurta?'

Haddii aad la kulanto ama sii wado inay ku qabsato rabshada qoysku waxaadu badan tahay inay ku haleesho dhibaato caafimaad, taas oo ay ku jirto;

- uur aan la qorshayn
- infakshano laysugu gudbiyo galmada, ooy ka mid yihiin HIV
- caado dhiig badani kaa socdo iyo xanuun caadada la xiriira
- calool xanuun
- dhibaato cunta cunida la xiriirta
- dhibaatooyinka uur yeelashada iyo dhibta lagala kulmo uurka
- walaac iyo niyad jab
- dib u xasuusasho, dhibaatooyin hurdo iyo qaraw
- cabsi iyo argagax
- dhibaatooyinka ka yimaada argagaxa iyo kala daadsanaanta
- kansarada
- cunta xumada
- qaadashada daroogada iyo cabida maandooriyaha (daroogada aan sharciyaysanayn iyo tan la isu qoro)
- wax isyeelida iyo dilida
- waxyeellada jireed iyo shucuureed ee carruurta
- jirooyinka iyo xanuunada iska socda sida neefta, wadna xanuunka, buurnida, qalalka, dhiig karka iyo xanuunka.

Rabshada qoysku waa sharci daro Australia

Waxyeelidu maaha arrin dhaqan – waa xuquuq aadami

Soo-galootiga ama dumarka qaxootiga ah iyo khatarta rabshada qoyska

Dumarka yaryar, dumarka ka yimid Torres Strait Islander, kuwa Aborijiniska, dumarka dhaqamada iyo luqadaha kala duwan iyo dumarka qaba iinta waxay khatar ugu jiraan rabshada raga marka la dhinaca dhigo tirada guud ee dumarka². Soo galooti ahaan dumarka qaxootiga ah waxay kaloo la kulmaan caqabada kale kuwaas oo naftaada gelin kara khatar. Tusaale ahaan:

- luqada ayaa noqon karta caqabada hellida caawimo. Waxaa kaloo laga yaabaa in aanay wax ka aqoon adeegyada ku caawimi kara, sida adeegyada samafalka iyo caafimaadka, sharciga iyo kaalmada bulshada.
- waxaa laga yaabaa in bulsho ahaan aad dareemayso cidla aadna ku tiirsan tahay qofka dhibta kuu geysanaya
- waxaa laga yaabaa inaad soo martay xukuumad ay adag tahay in la aamino ama lagu qanacsanaado in iyaga lala hadlo
- waxaa kaloo laga yaabaa in waxyaalla kale ku soo mareen kuwaas oo aan macne u samaynayn dhaqankaaga
- waxaa laga yaabaa inaad dareento inay tahay masuuliyadaada ama waajibaadkaaga xaas ahaan inaad maarayso dabeecada ninkaaga una dulqaadato
- waxaa laga yaabaa in aadan hubin in waxa ku haystaa yahay rabshad (tani way adkaan kartaa marka aanay jirin rabshad jireed)
- waxaa laga yaabaa inaad ka welwelsan tahay wixii ku saabsan xaallada degaankaaga iyo in lagu diro halkii aad ka timid
- waxaa laga yaabaa inaad welwel ka qabto samaqabka caruurtaada
- waxa laga yaabaa inaad ka cabsi qabto in dad kale wax u sheegaan bulshadaada.

Raadinta kaalmo waxay u baahan tahay dhiiranaan iyo go'aan waxaase laga yaabaa inay tahay talaabadii ugu horraysay oo samatabaxa.

Dumarka the Women's

'Waxaan rabaa adeeg dumar ugu dambayn.

Waxaan dareensanahay geesinimo inaan la hadlo (halkii aan kala hadli lahaa qoyska ama saaxiibo) laakiin waxay qaadatay muddo dheer.'

Haddii aad u sheegto shaqaalaha caafimaadka inay ku haysato rabshad waxay ku weydiin doonaan dhowr su'aalladood si ay u ogaadaan kaalmada aad u baahan tahay.

Dhakhtarka ama umulisada ayaa ku weydiin doona in rabshadu tahay mid joogto ah. Waxay rabaan inay ogaadaan in adiga ama carruurtaadu khatar degdeg ah ku jiraan.

Haddii rabshadu istaagtay aadana ku jirin wax khatar ah ama rabshad joogta ah

Haddii aad horay rabshad ula kulantay ama shaqaalaha caafimaadku welwel ka qabo siday caafimaadkaaga u saamaynayso hadda. Saamaynta rabshadu mudday sii socon kartaa. Dumar badan ayaa weli qabi kara dhibaatooyin caafimaad rabshada soo martay darteed sanada badan ka hor. Dhakhtarka ayaa kula shaqayn doona xaalkaaga caafimaad oo hadda ah xaqiijina doona daaweyn kasta oo u baahan si taxadar leh.

Shaqaalaha caafimaadka waxaa xira shuruucda sirta barayfasiga. Wax kasta oo aad u sheegto dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadka oo ku saabsan wixii horay kuu soo maray waxay ahaanayaan qarsoodi. Si kasta ha ahaatee, haddii adiga ama ilmahaagu aad ku jirtaan khatar degdeg ah, mihnadlayaasha caafimaadku waa, sharci ahaan, inay kala hadlaan amaankaaga mihnadlayaal kale; tan waxaa loo qaban doona adiga ka raalinoqoshadaada markii ay suurtagal tahay.

Haddii rabshadu weli dhacayso

Dhakhtarka caafimaadku wuxuu raadin doona inuu ku caawimo si aad amaan u ahaato, dhakhtarka iyo shaqaalaha caafimaadku waxay kuu xawili doonaan shaqaale bulsho, kuwaas oo kaa caawin doona macluumaadka iyo go'aan samaynta.

Adeegyada kaalmaynta iyo cidda lala xiriirayo

'Ma aanan ogeyn in qof walbaa kaalmo xaq u leeyahay – haddii aadan xataa haysan degnaansho rasmi ah.'

Wac 000 wixii degdeg ah

Adeega Afcelinta iyo Tarjumida Qoraalka
(TIS) 131 450

Haddii aad bukaan tahay ka wac isbitaalka the Women's

Adeega telefoonka afceliyaha The Women's waa



Telefoon: (03) 8345 3054

Shaqaalaha adeega

Shaqaalaha bulshada ee the Womens waa khabiireen xagga kaalmaynta dumarka ay haysato rabshad.

Su'aallaha la weydiyo shaqaalaha bulshada.

- Sidee shaqaalaha bulshadu u caawimaa una kaalmeeyaa anniga iyo qoyskayga?
- Kaalma noocee ah ayaa la heli karaa?
- Sidee ku xafidaa carruurtaada iyo naftayda?
- Xaggee ku noolaanayaa haddaan go'aansado inaan ka tago?
- Maxaan ka samaynayaa wixii lacag ku saabsan?
- Xaggee jirtaa xuquuqdaydu?

Waxaad kaloo ka samaysan kartaa ballamo garyaqaana ka socda Adeega Sharciga North Melbourne kuwaas oo kuu sheegi kara wixii ku saabsan xuquuqdaada. **Telefoon:** (03) 8345 3050

U hadlaha macmiilaha

U hadlaha macaamiisha wuxuu doonayaa inuu maqlo wax kasta oo ku saabsan wixii aragti ah oo ka mid yihiin dacwooyinka aad ka qabto shaqaalaha ama adeegyada isbitaalka. Markay na soo gaarto ashtako iyaga ayaan u hadalaa isla markiiba si wax loo wanaajiyo. Had iyo jeer dacwada waan qadarinaa. Samaynta dacwadu wax ma yeelayso daryeelkaaga ama daryeelka ilmahaaga. Waxaad samayn kartaa dacwada ka dib markaad ka baxdo isbitaalka haddaad rabto. **Telefoon:** (03) 8345 2291 ama 8345 2290

Kaalmada qalalaasaha dhamaan dumarka

Su'aallaha la weydiinayo kaalmada shaqaalaha.

- Maxaa dhacaya haddaan hadda tago, waa maxay waxa ila gudbooni?
- Xaggee aadi karaa?
- Ilaa intee ayaa la igu siin karaa degaan?
- Carruurtaadu may raaci karaan?
- Maxaan lacagta ka samaynayaa?
- Ma heli doona?
- Amaan ma helaynaa?
- Kaalma nooc ee ah ayaan helayaa si aan u tago?

Women's Domestic Violence Crisis Service

Lacag la'aan 1800 015 188 (24ka saacadood) ama
Telefoon: (03) 9322 3555

Sexual Assault Crisis Line

Lacag la'aan 1800 806 292 (24ka saacadood)

inTouch (Multicultural Centre Against Family Violence) Lacag la'aan 1800 806 292

Centre Against Sexual Assault (CASA House)
Telefoon: (03) 9635 3610 **Fakis:** (03) 9663 9742
Email: casa@thewomens.org.au

Talo sharciyeed

North Melbourne Legal Service (NMLS)

Waxaad wici kartaa NMLS tel (03) 9328 1885

Macluumaadka sharciga (laga helo Legal Aid Victoria)



Luqada kala duwan. Waxaad kula hadli kartaa qof Igiiriis ama weydiiso mutarjum.

Waxaad kaloo ku heli kartaa adeegaan luqadahaan:

- العربية / Arabic (03) 9269 0127
- Hrvatski / Croatian (03) 9269 0164
- Ελληνικά / Greek (03) 9269 0167
- Italiano / Italian (03) 9269 0202
- فارسی / Persian (03) 9269 0123
- Polski / Polish (03) 9269 0228
- Српски / Serbian (03) 9269 0332
- Український / Ukrainian (03) 9269 0390

Haddii luqadaadu aanay ku qornayn halkaan, telefoon u dir Adeega Afcelinta iyo Tarjumida Qoraalka tel 131 450 weydiina in lagugu xiro Victoria Legal Aid.

Weydii adeega sharciga wixii ku saabsan xuquuqdaada, sidaad qoyskaaga uga dhigi karto amaan, sidaad ku heli karto lacag ama dukumintiyiyo iyo wixii la xiriiira deganaanshaha.

Midawga Xarumaha Sharciga Bulshada (Federation of Community Legal Centres)

Booqo www.fclc.org.au si aad u hesho xarunta kuugu dhow sharciga bulshada.

Macluumaadka iyo adeega talada ee soo-galootiga iyo dumarka qaxootiga ah

Xarunta Dhaqamada kala duwan ee Caafimaadka Dumarka

Telefoon: 1800 656 421 www.mcwh.com.au

Kaalmada carruurta

Kids Helpline Lacag la'aan 1800 551 800

Khadka macluumaadka ee dadka dhalinta yar www.burstingthebubble.com

Xirxiro 'sii qaado alaabtaada' si aad degdeg ugu baxdo, alaabtaas waxa ka mid ah:

- dukumintiyada degdegta ah sida baasaboorka, warqada dhalashada iyo dukumintiga aqoonsiga ah ee kale
- daawooyinka
- dhar aad iska bedesho ee adiga iyo carruurtaada
- lacag
- furayaasha
- tooyiska carruurta jeceshahay/buugaag.

Bar carruurtaada inay wacaan 000 wixii degdeg ah.

Tixtraacyada

- 1 VicHealth (2007, dib loo daabacay 2010), The health costs of violence, Measuring the burden of disease caused by intimate partner violence.
- 2 VicHealth (2007)

Disclaimer The Royal Women's Hospital does not accept any liability to any person for the information or advice (or use of such information or advice) which is provided in this fact sheet or incorporated into it by reference. We provide this information on the understanding that all persons accessing it take responsibility for assessing its relevance and accuracy. Women are encouraged to discuss their health needs with a health practitioner. If you have concerns about your health, you should seek advice from your health care provider or if you require urgent care you should go to the nearest hospital Emergency Department. © The Royal Women's Hospital, December 2012