

Makabaqday in aad Tagto?

Maka baqday in aad Joogto?

**Ma taqaanaa meesha caawinaad laga helo?
Miyey ku go'doomisay halka aad ku
nooshahay?**

Iyo cabsi darteed?

Isweydii su'aalahan:

- Miyaadan laguu oggolayn inaad yeelato ama aragto saaxiibadaada ama qoyskaaga?
- Miyaadan laguu oggolayn inaad kaligaa dibadda aado?
- Weligaa lacag la'aan ma lagugu celiyay?
- Miyuu si joogto ah kuu bahdilaa, cambareeyaa, aflagaadeeyaa, oo kuugu hanjabaa qof aad la nooshahay?
- Miyuu qof kuu adeegsanayaa xadgudub si ay u helaan waxa ay ka doonayaan adiga ama carruurtaada?
- Miyuu ku dhuftay ama kuu hanjabay qof aad la nooshahay?
- Miyaad u baqaysaa - naftaada iyo/ama carruurtaada?
- Miyaa lagaa joojiyay ka baxida guriga?
- Miiyaa lagugu qasbay inaad sameyso waxyaabo aadan dooneynin inaad sameyso?

Haddii aad haa kaga jawaabi karto mid ka mid ah su'aalahan oo aad jeclaan lahayd inaad la hadasho qof kalsooni lagu qabo:



Hull DAP

la shaqeynta si iskaashi
ah si wax looga qabto
xadgudubka guriga

01482 318759

Halka laga helo caawinaad

Xaaladda degdegga ah marwalba wac 999

Booliisku Aan Xaalad degdegga Ahayn 101

KHADADKA CAAWINAADA

Iskaashiga Xadgudubka

Guriga (DAP) Hull (01482) 318759
hulldap.co.uk
Minicom 318761

Dhakhtarka Raga ee Hull DAP (01482) 613978

Gargaarka Dumarka ee Hull (Women's Aid)
(01482) 446099

Xarunta Dumarka ee Preston Road (01482) 790310

Awooda lagu Beddela (Strength to Change) *(la shaqeynaya dambiilayaasha Xadgudubka Guriga)* (01482) 613403
strengthtochange.org



Badbaadadaada iyo tan carruurtaada waa muhiim

Waan fahamsanahay sida ay u adag tahay inad hesho taageero oo aan fahamnaa taageerada aad u baahan tahay inay ku kala duwan yihiin waqtiyada kala duwan. Waxaan qiimeyn doonaa fikradahaaga, rabitaankaaga iyo dareemahaaga waxaanan kula shaqeyn doonaa heerkaaga.

Noocyada taageerada aan ku siin karno waxaa ka mid ah:

- Qof kuula hadla
- Xuloshooyinka Guriyeynta
- Xuloshooyinka sharciga, iyo taageero lagu xaadiro qareenada ama maxkamada
- Qorsheynta badbaadada ee aan u qorsheenayno, carruurtaada iyo qoyskaaga kuu dhow
- Amniga guriga si ay kuugu oggoladaan inaad si badbaado leh ugu sii nagaato gurigaaga