

## **Ma Ku Noshahay Xiriir Listaannimo?** *(Are you in an abusive relationship?)*

### **Ninkaaga Ama Qofka Aad Is Qabtaan**

Ma kuugu yeeraa magacyo xun amabase ku liidaa?

Ma ilaaliyaa waxasad qabanaysid, ciddaad arkaysid ama la hadlaysid, ama halkaad aadaysid?

Ma kaa joojijiyaa in aad artagtid ama la sheekaysatid saaxiibbadaa ama qoyskaaga?

Ma asagaa gaara go'aammada oo idil?

Ma qaadtaa lacagtaada, kugu kallifaa in aad lacag warsato mise kuu diidaa in uu lacag ku siiyo?

Ma kugu yiraahdaa waxaad tahay waalid xun mase ku hanjabaa in uu qaadanayo ilomaha ilmahase ma garaacaa?

Ma burburiyaa hantidaada mase ku hanjabaa in uu dilayo eygaaga ama mukulaashaada?

Ma kuugu hanjabaa xabbad, middi ama hub kale?

Ma kuu xiiraa, dharbaaxaa waqxse ma kugu dhuftaa?

Ma ku hanjabaa is dilid?

Ma ku hanjabaa inuu ku dilayo?

**Haddaad ku afcelisey haah mid weydiimahaas ka mid ah, waxaad ku nooshahay xiriir listaannimo. Haddaad u baahan tahay in aad cid kala hadasho, wac YW taleefanka 24 saac shaqeeya 242-1199.**

### **Ma Ku Nooshahay Xirrir Suubban?**

\*Uga afceli RUN ama BEEN hawraaraha hoos ku taxan\*

1. Jaalkay (oo ah kaan is qabno, ama aan isu doonnanahay) iyo anigu kolkaan wada joogno wada jir ayaan wax u go'aansannaa.

2. Waxaan bilaabayaa in aan dareemo gooni joognimo aan ka durkaya saaxiibbadii aan hore u lahaa intaan xiriirka qofkaan is qabno ama isu doonnahay ama wiilka/gabadha aan wada soconno.

3. Jaalkay in badan buu wax ka sheegaa sidaan u ekahay ama u dhaqmo.

4. Haddaan doono in aan ka qaybgalo hawlaha dugsiga ama kuwa habeenkii ee bulshada jaalkay ma diido.

5. Waxaan dareemayaa in wiilka/gabadha aan wada soconnaa igu cadaadiyo/diso galmo.

6. Mar walba waxaan raadiiyaa in aan raalli ka dhigo jaalkay anna dusha u rito xilka haddii wax xumaadaan.

7. Jaalkay wuxuu igu canaantaa oo igu fadeexeeyaa saaxiibbaday hortooda.

8. Jaalkay mar buu wax igu dhuftay walow uu dib ka shallaayey.

9. Dareenkayga iyo rabitaankaygu waa u muhiim jaalkasy.

10. Jaalkay mar badan ayuu masayraa.

#### **Darajo siin:**

Haddii xiriirkaagu suubban yahay waxaad RUN uga afcelisey 1, 4 iyo 9; BEENna 2, 3, 5, 6, 7, 8 iyo 10. Haddii afcelinnadu is dabo marsan yihiin, waxaa jirta calaamad xiriir aan caafimaad qabin.

Hadday kula tahay in xiriirkaagu usan caafimaad qabin aadna rabtid in aad cid kala tashatid wac taleefankaan qarsoodiga ah oo shaqeeya 24 saac maalintii **242-1199**.

Haddii waalidkaa ama qofka ku xannaaneeya uu litaan yahay, waad na soo wici kartaa. Xusuusnowna wax kasta oo lagu sheego, listaannimadu ma aha qalad ka yimid; ha isku eedayn.

