Fiiro gar ah. Waxaa halkan ka muuqda badhan aad gujin karto si aad u ogaato habka aad u raad-tiri lahayd inaad kombiyuuterkan ka gashay boggaan. Sidaa ayaad ku raad-gadi kartaa bogagga aad booqatay. Waxaa kaloo aad ka heleysaa badhan aad riixi karto oo si sahlan kuugu wareejinaya bog kale. www.google.se.

**Ku soo-dhowaada goobta internetka ee ciidanka booliska ku saabsan dambifalka sokeeyaha.**

Adiga oo ah qof dhibane, waxaad halkan ka akhrisan kartaa war-bixin ku saabsan xuquuqdaada, iyo sida ciidanka boolisku kuu caawin karo. Xitaa qofka markhaatiga ah wuxuu boggan ka heli karaa war-bixin xiriir la leh, waxyaalaha uu ka qaban karo haddii uu ka shakisan yahay in qof agagaarkiisa ku sugan u dhiban yahay. Ku soo-dhowaada boggan!

**Falalkee la oran kara wa dambifalka sokeeyaha?**

Dambi-falka sokeeyaha waa dambi-fal ka dhexeeya dhibanaha iyo falaha ama uu ka dhaxeyn jirey guur, isla-noolaansho ama kala noolaan, ama ey caruur isku dhaleen.

Wuxuu kaloo Dambi-falka sokeeyuhu noqon karaa in fal-dembiyeed geeystaan waalid, walaallo ama qaraabo kale, mid sharaf-dhac ku salaysan *hedersrelaterad brottslighet*. Dembigu wuxuu noqon karaa mid laguu geeystey jir ahaan, maskixiyan ama galmo xoog ah.
Dembi, waxaa kaloo loo aamin-san yahay xaaladaha uu qooyska mid ka mid ahi ugu hanjabo, meel ku xabiso ama uu goob-joog ku ahaado deegaanka ruuxa kale iyadoo aan ogolaansho loo haysan. Dembi-falka sokeeye ayaa ku dhaca dembi ku oogidda guud oo macnaheedu tahay in ciidanka ammaanku ku khasban yihiin iney baaraan – dhibbanuhuna ma hor-istaagi karo in baaritaan la bilaabo. Baaritaanka waxaa hor-seedaya xeer-ilaaliye.

**Xeerka buuqa meel kaga dhaca *Lagen om fridskränkning***

Sannadkii 1998 ayey hir-galeen xeerka ku buuqa, meel kaga dhaca culus *fridskränkning* iyo ku buuqa meel kaga dhaca culus ee dumarka.
War-bixin faahfaahsan oo la xiriirta macnaha xeerka ku buuqidda meel kaga dhaca ka akhriso: www.bra.se

**Maxaa dambifal ah?**

Si ciidanka ammaanku u bilaabaan Dambi-baaris waa inay jirtaa sabab looga shaki-san yahay dembi xiriir la leh ama hoos yimaada fal-dambi ku soo oogid inuu dhacay, tusaale ahaan qof oogadiisa laga helay calaamad *blåmärken*, nabar ama dhaawac kale kuwaasoo uu dhibbanuhu u geeystay qof qaraabo ey yihiin ama qofku sheego inuu jir-dil ama dhaawac u geeystay qof qaraabada ah, sida iyada oo la isticmaalay aaladda farriinta ee sms ama qoraalka mail-ka.

**Ma kugu dhacday?**

Dambiyada noocan ah waxey ka dhex dhacaan xiriir kasta, koox-bulshodeed kasta iyo dalkoo idil.

Dambiyadan waxey inta badan ka dhacaan aqalka. Sidaas awgeed wey ku adag tahay sidii ey ciidanka ammaanka iyo hayadaha gar-soorku ku ogaan lahaayeen. Taasoo adkeenaysa in faraha lala galo ama taageero loo fidiyo dhibbanaha. Demiyada noocan ah ayey inta badan ugu wacan yihiin maseeyr iyo khilaaf la xiriira kala guurid ama furriin. Khamriga ayaa inta badan gacan ku leh. Sidoo kale meesha kama maqna in labada ruux ee xiriirku ka dhexeeyo midkood doonayo inuu talada yeesho guud ahaan. Wuxuu kaloo noqon karaa dembi la xiriira sharafta. Taasoo macnaheedu yahay in reer uu isku dayo siduu u ilaalin lahaa inuu/inay shakhsi/shakhsiyaad reerka ka mid ah ey ku dhaqaaqaan falal wax u dhimaya sharafta reerka. Ama reerku ciqaabo ruux qooyska ka mid ah ee buriyey xeerka qaraabada u degsan.

**Ma cayinna tirada dhibbaneyaasha**

Dambiyada noocan ah waa kuwo marar badan dhaca. Xaqiiq dhab ah lagama hayo tirada inta ruux ee loo geeysto. Laakiinse sida ay qabto hayadda ka hortegga dambiyada *brottsförebygganderådet, brå*, ayey dacwad ka gudbiyaan tiro u dhiganta 25% ee lagula kacey falal-dembiyeedyadaa. Dacwado gaarsiisan 35 035 ee saameeya rag, haween iyo dhallaan ayaa loo gudbiyey ciidanka ammaanka sannadkii 2011, kuwaa oo la xiriira jir-dil. Tiro ah 69% ee dacwooyinkaa ayaa la xiriirey in dhibaatooyin ay dhibbanaha u geeysatay cid ay iminka ama horay ku wada noolaayeen. Ma ku soo gaaray dhibkaa mid la mid ah keli kuma tihid.

**Waa caadi inaan waxba laga soo qaadin**

Qaar badan ee ka mid ah dhibbaneyaasha ey dembiyada u geeystaan cidda ay xiriirka wadaagaan ayaa go'aansada iney xiriirkaa ku waaraan muddo dheer. Sababaha ey go'aankaa u gaaraan ayaa leh asbaabo kala duwan: inuu weli jecel yahay dhiiggiisa, inuu ka welwel-san yahay waxyaalaha uu qofka kale la kulmi doono haddii u ka tago, ama uu ka welwel-san yahay saameeynta uu falka kala taggidda ihi ku yeelan karo laf ahaantiisa. Teeda kale waxaa caadi ah in dhibbanaha laf-ahaantiisa uusan dembiga ka dhigin mid wax ka soo qaad leh oo uu sahlado dhibta loo geeysto, maadaama uu shakhsigaasi dareemo qiima- darro, sababtoo ah isga oo muddo ku hoos jiray cadaadis iyo jir-dil dhanka oogada iyo maskaxdaba ah. Eedda ayaa dusha loo ritaa iyada oo middaa la aamin-san yahay.

**Astaammaha digniineed ee lagu baraarugi karo**

Waxaa jira asaatmmo digniin ah oo lagu garan karo in xaaladda xiriirka labada ruux aanay wanaagsanayn. Bogga internet-ka ee *RFSL,* waxaad ka heleysaa liis su'aallo ah oo kaa caawini kara shaac-bixinta summadaha digniinta sida caadiga ah lagu baraarugi karo. Halkan waxaad kaloo ka helaysaa cinwaanno aad xiriir kala sameeyn karto hayado kale si aad u waydiiso su'aalaha iyo fikirrada maskaxda aad ku hayso ee la xiiira in adiga qudhaada ama cid aad garanayso ay halistaa ku jirto.

**War-bixin dheeraad ah**

Is-bahaysiga ururrada wada-sinaanta jinsiga: www.rfsl.se/brottsoffer
Ururrka magan-gelinta dumarka: www.kvinnofridslinjen.se

**Dacwad in la gudbiyo ww muhiim**

Ciidanka boolisku waa fikir ey aminsan yihin in dacwad laga gudbiyo dembiyada sokeeyaha ka dhex dhaca.

Sidaasi oo ay tahay ayey qaar badani ka gaabsadaan iney dacwad ka gudbiyaan fal-dembiyeedyada noocaasi ah. Waxaa laga yaabaa in ruuxu weli kal-gacal u hayo dembi-falaha, ama uu ka cabsi qabo in ciqaab ay gadaal kala soo gudboonaato. Teeda kale ilmaha la wadaago ayaa sabab u noqon kara inaan dembiga dacwad laga gudbin. Waxaa kaloo dhici karta in fal-dembiyeedku u muuqdo mid shakhsiyan ah (ceeb loo arko in dacwad laga gudbiyo), ama uu ruuxu dareemo qamaamo, ceeb iyo inuu dusha iska saaro inuu sabab u ahaa dembiga la geeystay.

Waxaa dhici karta in dhibbanuhu u qaato in fal-dembiyeedka noocan ah uusan ahayn mid sidaa u culus oo u baahan in dacwad laga oogo, ama rumeeysn yahay in ciidanka ammaanku u qaato cayaar cayaar. . Qofka loo geystay fal-dembiyeedka ku saleeysan sharaf-dhaca *hedersrelaterade brott* wuxuu dareemi karaa culeeys ah in aanu kelinimo kaga hor-tegi karin reerka dhan habka ey nolosha u qiimeeyaan iyo xuduudaha u degsan ee aan laga gudbi karin.

**Waa muhiim in dacwad la gudbiyo**

Haddii laguu geeysto fal-dembiyeed noocan ah waa inaad ciidanka ammaanka u gudbisaa dacwad. Dacwowadgudbin laga sameeyo fal-dembiyeedka waa hab xal loogu helo xaalada xun ee ku salaysan xoog-muquunis iyo meel kaga dhaca.

**Xitaa dadyoow kale ayaa dacwad gudbin kara**

Dhibbanaha fal-dambiyeedka ayaa inta badan dacwadda ka gudbiya. Dambifalka, laakiinse waxaa kaloo sida caadiga ah dhacda in saaxiibbo ama derisku dacwad ka gudbiyaan fal-dembiyeedka. Haddii aad ka shakisan tahay in qof lagula kacay fal-dambiyeed waxaad la xiriiri kartaa ciidanka ammaanka, oo go'aamin kara in tuhunka la baaro iyo in kale.

Qaar dacwada soo gudbiyay sidatan ayee yirahdeen
Ma tahay dhibane ku talo jiro in uu dacwo-wargelin ku dhaqaaqo? Ama markhaati miyaa dambifal ka noqotay? Hoos waxaa ku qoran sheekooyinka dadyoowga xaladahaaso kale la kulmeen.

**Waxyaalaha wanaagsan in laga fakaro**

Waxaa jira dhowr arrimmood oo ey wanaagsan tahay in laga fekero inta aan dacwad loo gudbin ciidanka ammaanka, waxyaalo muhiimad u yeelan kara si natiijo wanaagsan looga gaaro iyo in lagu guuleeysto in maxkamad dacwaddaa loo gudbiyo.

- Inad xaaladdaada kala xaajooto saaxiibbada aad ku kalsoon tahay, aad uga warranto xaaladdaada. Waxey kaa caawini karaan waxyaabaha aad uga warranto iney kugu taageeraan maxkammadda berito ka maalin.
- Xiriir la samee goobaha adeegga degdegga ee haweenka ama ragga. Goobahaa laftoodu waxey beri ka maalin kugu taageeri karaan maxamadda.
- Ku qor buug xusuus-qor goorta iyo halka meel-ka-dhaca laguugu geeystey, laguugu hanjabey, sidoo kale sidee iyo halkee ayaa oogada lagaa jir-diley.
- Ha dhaqin dharka aad xirneyd kolkii laguu geeystey jir-dilka ama falka kufsiga.
- Diiwaan-geli dhaawacyadaada, sawirro ka qaad haddii ay suurtagal kuu tahay. Ama dhakhtar ka diiwaan-geli.
- Xafid handadaadaha laguugu duubo telefoonka, qoraallada e-mail-ka ama farriimmaha telefoonnada ee sms-ka. U sii gudbi saaxiibbadaa kuwooda xafidi kara. Waxyaabahaasi waxey noqon karaan markhaati muhiimad ku fadhiya.)

**Taageero iyo magangelyo**

Dad badani waxay ka walwalaan dacwad-gudbinta iyadoo ay ugu wacan tahay cabsi laga qabo falaha dembiga geeystay. Ciidanka ammaanku wuxuu qaadi karaa tallaabooyin ah qiimeeynta hanjabaadda iyo halistu heerka ay gaarsiisan tahay, kadib go'aan ayuu ka qaadan karaa haddii aad u baahan tahay badbaadin.. Waxaa jira heerar kala duwan ee gabbaad, oo la xiriira hadba inta khatartu le'eg tahay. Waxaad ka heli kartaa ciidanka ammaanka talooyin, ilaalin iyo aalado kala duwan ee taageero aad ku heli karto. tusaale ahaan baakad qalab isu dhan sida telefoonka qaylo-dhaanta oo wata aaladda gps-ka oo qeexda goobta uu ruuxu ku sugan yahay iyo qaylo-dhaan jabaq ah. Waxaad kaloo yeelan kartaa shakhsi aad si toos ah ula xiriiri karto iyo sidoo kale war-bixin iyo wada-hadallo la xiriira ammaanka.

Ciidanka ammaanku wuxuu sidoo kale gacan ka geeystaa hoowlo kale ee saameeya bulshada oo aad ku magan-geli karto. Degmadu waxay ku siin kartaa tusaale ahaan deegaan dahsoon oo kuu ammaan ah sidoo kale waxaa ku taageeri kara ururka dalladda heeganka degdega ee dhibbanaha. Waxaa sidoo kale jira ururro madax-bannaan ee ku taageeri kara. Siyaabo kala duwan ayaa dhibnanaha loo badbaadin karaa, taas oo la xiriita hadba nooca cabsida jirta.

Xeer-ilaaliyuhu wuxuu go'aamin karaa mamnuucidda booqashada. Waxaa laga mamnuucayaa ruuxa fal-dambyeedka geeystay in uu booqdo, taleefan, e-mail kuu soo diro ama siyaabo kale kuula soo xiriiro. Heyadaha booliska badankood waxey leeyihiin howl-wadeen isku-daba-ride dhanka ammuaraha uga masuulka ah dhibanaha *brottfalsoffersamordnare*, qofkaas ayaa war-bixin faahfaahsan ku siin kara.

Waxaad kaloo aad mag-dhow ka heli kartaa hayadda mag-dhowga dhibbanaha, markaa waxaa lagama maarmaan ah in dacwad loo gudbiyey ciidanka ammaanka. Haddii aad dacwad ka gudbisay waxaa kaloo suurtagal kuu ah inaad mag-dhow kaga dalbato wax-yeelooyinkaaga shirkaddaada ceeymiska.

**War-bixin dheeraad ah**

Heyadda dhibbaneyaasha: www.brottsoffermyndigheten.se
Ururrka magan-gelinta dumarka: www.kvinnofridslinjen.se

**Siday u dhacdaa diiwaan-gelinta dacwadda?**

Haddii adiga qudhaada ama ruux aad garanayso loo geeysto fal-dambiyeed ama handadaad waxaad ka diiwaan-gelinaysaa ciidanka ammaanka.

Waxaad ama la xiriiraysaa boliiska oo aad ka wacaysaa telefoonka 114 14 ama 112 haddii ay tahay xaalad degeg ah. Waxaad kaloo aad si toos ah u tegi kartaa xarunta isteeshinka boliiska ee xaafadda aad ku dhaqan tahay. Haddii aad doonayso waxaad taageero ka codsan kartaa ruux aad aaminaad u hayso tusale ahaan saaxiib ama ruux aad wada shaqeeysaan.

**Maxaa dhaca dabadeed?**

Kolka ay ciidanka ammaanka dacwaddaada soo gaarto waxaa laguugu yeeri doonaa wareeysi si aad uga dhiibto war-bixin faahfaahsan. Muddada uu boliisku wareeysiga kula leeyahay waxaa wanaagsan inaad si wanaagsan intii karaankaaga ah uga war-bixiso wixii dhacay, Nooca hanjabaadda, dilka xoogga ama dembiyada kale ee laguu geeystay? Cidda geeysatay? Muddada aad cadaabta ku jirtay? Ma jiraan markhaatiyo? Ma jirtaa cid ku dhaawacday? Sidee laguu dhaawacay? Su'aalaha noocaasiya ayaa muhiimad ku fadhiya in jawaab loo helo si baaritaanka horay looga sii tallaabsado.

**Baaritaanka hor dhaca ah**

Baaritaanka dembiga ee lagu magacaabo bilowga baaritaan, ayaa looga gol leeyahey sidii loo soo uruurin lahaa war-bixinno la xiriira dhacdada. Waxaa baaritaanka hogaamiya xeer-ilaaliye. Kolka la soo gabagabeeyo baaritaanka hor-dhaca ah ayuu xeer-ilaaliyuhu go'aan ka gaaraa in caddeeymaha eedeeymaha ee dembiga ey ku filan yihiin in dacwad lagu soo oogo ruuxa fal-dembiyeedka lagu tuhun-san yahay iyo in kale. Dacwad lagu soo oogo ruuxa ayaa u dhiganta dacwad afka ah ee lagu qaado maxkamadda degmada waxa lagu magacaabo maxkamad-qaadid. Maxkamadaasi oo lagu wareeysan doono adiga, cidda fal-dembiyeedka lagu tuhun-san yahay iyo markhaatiyo haddii ey jiraan. Markaa dabadeed ayey maxkammaddu gaartaa go'aankeeda la xiriira dacwadda. Haddii aadan adiga ama ruuxa dacwadda lagu soo oogey aanu ku qanac-sanayn go'aanka maxkamadda ayaa dacwad looga gudbin karaa maxkamadda racfaanka.

**Maxaa dhaca haddii dacwadda hoosta la dhigo?**

Waxaa dhacda in dacwadda hoosta la dhigo maadaamma aan loo hayn caddeeymmo ku filan. Middaa macnaheedu maahan in saraakiisha ammaanka iyo xeer-ilaaliyuhu aaney rumeey-san dhibbanaha, hase-yeeshee aanay suurtagal ahayn in maxkamad la hor-geeyo tuhun fal-dembiyeed aan loo hayn caddeeymmo iyo markhaatiyo ku filan ee adkeeyneya war-bixintaada.

**War-bixin dheeraad ah**

Aqoonta hab-dhaca howlaha maxkamadda: www.rattegangsskolan.se

**Ma jira qof dhibbane ah oo aad garanayso?**

Haddii aad markhaati ka noqatay fal xoog-muquunis ku saleeysan oo sokeeye ka dhex dhacay, ama aad ka shakisan tahay in qof agagaarkaaga ku sugan lagula kacay fa-dembiyeed waxaad ka gudbin kartaa dacwad.

Waxaa la ogsoon yahay inay adag tahay in dacawd laga gudbiyo falal-dembiyeedyada noocan ah. Haddii aadan doonayn inaad dacwad ka gudbiso fal-dembiyeedyada noocan ah, waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa ciidanka ammaanka oo aad ku war-gelin kartaa adiga oo qarsoodi ah (aan sheegin cidda aad tahay). Wixii intaa ka dambeeya waa howl u taala ciidanka ammaanka iney dacwad ka oogaan iyo in kale. Haddii aad ka howl-gasho goobaha dar-yeelka caafimaad iyo xannaanooyinka waxaa mararka qaarkood ku saaran masuuliyad ah inaad dacwad ka gudbiso haddii aad goob joog ka noqoto goob lagu dhibaateeyey ruux.

**Ma ka shakisan tahay in la dhibaateeyo dhallaan?**

Haddii aad ka shakisan tahay in ilmo loo geeysto dhibaato waxaad ku war-gelin kartaa maamulka adeegga bulshada ee degmada aad ku dhaqan tahay adiga oo aan sheegayn cidda aad tahay (cinwaankooda waxaad ka heleysa bogga Internet-ka ee degmada). Sarakiisha hayadda ayey u taalaa iney baaritaan ku sameeyaan oo dabadeed dacwad uga gudniyaan ciidanka ammaanka. Haddii aad ka howl-gasho goobaha dar-yeelka caafimaad, iskuullada ama goobaha xannaanooyinka dhallaanka waxaa mar walba ku saaran masuuliyad ah inaad dacwad ka gudbiso haddii aad qabto shaki ah in dhallaan uu ku sugan yahay halis (dhibaato).

**War-bixin dheeraad ah**

Xuquuq-bulshadeedka carruurta: www.bris.se
Ururka badaadada dhallaanka: www.raddabarnen.se

**Halkan waxaad ka heli kartaa taageero iyo taakuleeyn**

Ma ka shakisan tahay in ruux hareerahaaga jooga uu halis (khatar) ku sugan yahay? Halka waxaad ka helaysaa xiriirrada hayadaha iyo ururrada aad taageerada ka codsan karto.

**Ciidanka ammaanka oo xooggiisa meel isugu geeyneyaa**

Ciidanka ammaanku waxay aamin-san yihiin in dembiyada ka dhex dhaca sokeeyaha uu yahay mid culus.

Waa dhibaato-bulshadeed aad u wayn in koox ballaaran oo bulshada ka mid ah loogu geeysto hooyga ey ku dhaqan yihiin fal-dembiyeedyo. Teeda kale maahan oo keliya fal-dembiyeed lid ku ah shuruucda dalkan Iswiidhan wuxuu sidoo kale jebinayaa xeerka hayadda caalamiga ah ee Qarammada Midoobey ee xuquuqda bani'aadamka.

**Habka qaabilaadda ayaa ugu muhimsan**

Hawl-galka ciidanka ammaanka waxaa gun-dhig u ah ereyada "isku mashquulin, firfircooni iyo u hiilanaan."Muhim bay ugu fadhidaa xaalad kasta, laakiin si gaar ah ayuu muhiimmad ugu lee yahay fal-dembiyeedyada ka dhex dhaca sokeeyaha.

Waxaan ogsoon nahay in habka aannu u qaabilno dhibbanaha uu macne wayn u leeyahay marka laga hadleyo dhinaca ku dhiir-gelinta war-gelinta dacwo – iyo dhammeeys-tirkeedaba. Sidaasoo kale ayuu wax ka qabadka baaritaan ee hor u dhaca ahi muhim ugu yahay in baaritaanka fal-dembiyeedka lagu guuleysto. Sida tusaale ahaan wareeysiyada lala yeesho markhaatiyada iyo diiwaan-gelinta dhaawacyada loo geeystey dhibbanaha. Waxaa xusuus mudan in ciidanka ammaanka ay waajib ku tahay inuu dhexdhexaad-nimo muujiyo xilliga baaritaanka, isagoo haddana fiiro-gaar ah siinaya danaha faa'iido iyo khasaare ee shakhsiga la tuhun-san yahay inuu dembiga geeystay.

**Istraatejiya-qarameed**

Ciidanka ammaanku wuxuu had iyo jeer isku dayaa siduu kor ugu qaadi lahaa tayada hoowlihiisa la xiriira fal-dembiyeedyada noocani oo kale ah. Goolka la hiigsaneyo ayaa ah in dadyoow badani dacwad ka soo oogaan, hoos loo dhigo tirada aan ku dhiiran iney dacwad soo gudbiyaan, la dardar-geliyo hoowlaha, isla-markaana kor loo qaado tirada fal-dembiyeedyada ee maxkammadaha la gaarsiiyo. Noocyo cusub ee ka mid ah aqoon-kororsiga la siiyo ciidanka ammaanka ayaa kor u qaadey kartidii aqooneed ee boliiska. War-bixin iyo is-dhaafsi waayo-arag-nimo hadday noqon lahayd dhexdiisa iyo xeer-ilaaliyaha, hayadaha kale iyo ururrada madaxa-bannaan ayaa su'aashan kaalin sare ka geliyey howl-maalmeedka ciidanka ammaanka. Sidoo kale tacliinta baareyaasha dhallaanka iyo baareyaasha fal-dembiyeedyada sokeeyaha ayaa kor loo qaaday oo ka sii wanaagsanaaday.

**War-bixin dheeraad ah**

Sidan ayuu ugu howl-galaa boliisku dembiyada sokeeyuhu isu geeystaan
Xaqiiqooyin dheeri ah ee la xiriira dembiyada ey sokeeyuhu isu geeystaan

**Sidee bey u saamaysaa carruurta?**

Carruurta la kulma meel-kadhacyo, hanjabaad iyo xoog-muquunis ka dhaca guriga waxaa ku dhaca dhaawac jirka iyo maskixiyan ah.

Carruurtaas waxay muujiyaan astaamo dheeri ah ee la xiriira walwal, qoomamayn, niyad-jab waxa loo yaqaanno post-traumatiskt stressyndrom iyo sidoo kale dagaal fara badan marka loo barbar-dhigo dhallaanka kale. sida ku cad cilmi-baarista. Sidaas awgeed waa muhim in had iyo jeer la xasuusnaado dhallaankaa, xitaa haddii waalidiinta ay u maleeneyaan in carruurtu aysan arag ama dreemin falalka xoog-muquunis iyo hanjibaadaha.. Waxaa jira cilmi-baarisyo muujineya in hadba kolka uu ka tiro badan yahay jir-dilka haweenayda loo geeystaa halistu kaga sii badanayso in dhallaanka ey jir-dil u geeystaan labada waalid ee aabbaha iyo hooyadaba.

**Sidee buu ciidanka booliska xaalada carruurta wax ugu qabta?**

Ciidanka ammaanka waxaa ka hawl-gala howl-wadeenno aqoon dheeraad ah u leh sida dhallaanka loo wareeysto oo u dhega-nugul la kulanka iyo la hadalka dhallaanka lagula kacey dhammaan noocyada kala duwan ee fal-dembiyeedyada.
Carruurta goob-joog ka aheyd dhacdo xoog-muquunis sokeeye, ayaa la mid ah dhibbaneyaasha, waxeyna xaq u leeyihiin mag-dhow. Si haddaba dhallaanku u helaan xaqooda mag-dhow ee dembi waxaa waajib ah inay jirto dacwad laga gudbiyey fal-dembiyeedka.

**Aqallo u gaar ah dhallaanka**

Goobo badan ee dalka ka mid ah ayey ku yaalaan waxa lagu magacaabo aqallada dhallaanka. Waxaa goobahaasi ka hawl-gala ciidanka ammaanka, xeer-ilaaliyeyaal, dhakhaatiir iyo howl-wadeennada arrimmaha bulshada. Taasoo hor-seedaysa in laga maarmo in dhallaanka meelo kala duwan hadba loo kaxeeyo. Waa mid dhallaanka u sahlaysa nolosha. Waxay kaloo sahlaysaa wada-shaqeeyn sahlan ee heeyadaha ey quseeyaan iyo sidii kor loogu qaadi lahaa tayada baaritaanka amuurtaa.

**War-bixin dheeri ah**
Xuquuq-bulshadeedka carruurta: www.bris.se
Ururka badaadada dhallaanka: www.raddabarnen.se

**Ma laguu geeystay fal-dembiyeed salka ku haya sharaf-dhac**

Halka waxaad ka akhrisan kartaa nooca gargaar iyo taageero ee aad heli karto, haddii laguu geeystey fal-dembiyeed salka ku haya sharaf-dhac.

Ma ku nooshahay xaalad xuriyad aadan u lahayn qaabka dhar-gashadka, qofka aad la kulmi karto ama jir-dil laguu geeysto si aad ku barato inaad amarka u hogaan-santo? Ma dareemaysa in kormeer joogto ah, ilaalin iyo hanjabaad kaagala soo gudboonaata waalidka iyo qaraabada? Ma lagugu qasbaa inaad qariso nooca jinsiga aad u janjeerto? Waxaa marka la oran karaa in laguu geeysto mid ama dhowr fal-dembiyeed oo ah waxa lagu magacaabo falalka sharfta.

**Wiilasha iyo gabdhaba wey la soo gudboonaadaan**

Waxaa jira fikirro khaldan ee laga haysto in dembiyada la xiriira sharaf-dhaca iyo cadaadiska lagu falo oo keliya hablaha iyo haweenka, hase yeeshee wuxuu kaloo la soo gudboonaadaa wiilasha iyo ragga. Inta badan wiilashu wey ka xorriyad badan yihiin gabdhaha iyo haweenka, hase yeeshee waxaa loo geeystaa guurka khasabka ah ee la soo diyaar-gareeyey iyo kan khasabka ah. Waa iyaga kuwa la saaro masuuliyadda ah iney kor-meer ku hayaan hablaha walaalahood iyo kuwa qaraabadood ah. Haddii ey wiilashu ka soo bixi waayaan hoowlaha loo xil-saarey iyaga qudhooda ayaa loo geeystaa fal-dembiyeedyo iyo cadaadis. Waxaa jira qisooyin soo shaac-baxey oo qudha looga jarey wiilal guursadey hablo khaldan ama ey ku tallabsadeen galmo khaldan.

**Fal-dembiyeedyada sharafta ee loo geeysto dadyoowga HBT**

Dadyoowga HBT ee ka soo jeeda dhaqammada sharf-dhaca ayaa ku sugan dhibaatooyin. Dhaqammada Homo-, bi iyo transsexualitet-ka ayaa ah waxyaalo aaney ka hadal dhaqammo badani, isla-markaana loo heystaa iney yihiin tallaabooyin khaldan. Dhanka kale waxaa kor u sii kaca halista dhibaatooyinka daba-gal, takoorid, muquunis, qudha oo laga jaro ee dadyoowga hbt oo reerka ku noqon kara culeeys, maadaama ey wax u dhimi karto sumcadda reerka iyo sharaftooda. Hab-dhaqameedka jinsiga dhallaanka qooyska ayaan wax u geeysan oo keliya wiilasha iyo ragga hbt-ga, iyo sidoo kale mustaqbalka guurka walaalahood.

**Muxuu xeerku ka leeyahay?**

Ereyada sharciyada, sida ”kor ka ilaalinta” iyo ”saamayn ku yeelashada” laguu geystay waxey noqon karaan amuur xiriir la leh xuriyad ka qaad, dirqis, fara-xumayn ama jirdil. Kuwaasoo dabcan ah fal-dambiyeedyo marna aan loo dulqaadan karin. Haddii adiga dhibaatooyinka noocaas ah laguu geeystay, mise uu jiro qof dhibbane oo aad taqaanid oo isla xaaladaas ku nool, waxaa waajib kugu ah inaad ciidanka ammaanka dacwo ku wargeliso. Haddii su’aallo aad ka qabto amuuraha la xiriira xoog-muquunis arrin sharaf ku salaysan, kala xiriir ciidanka ammaanka ama heeganka gabdhaha ama heeganka dumarka.

**Su’aallo & jawaabo**

**Su’aal: Qoyska ayaa xilliga kuleeylaha u safri doona dalka hooyo, waxaa dhici doonta in khasab la iigu guuriyo. Maxaan sameeyaa?**

**Jawaab:** La xiriir ciidanka ammaanka, heeganka dumarka ama maamulka adeegga bulshada. Kadib uga sheekay waxa aad ka shakisan tahay. Waxaa muhim ah in aad si kastaba uga Hor-tagto socdaalka noocaas ah, waa haddii aad ka shakisan tahay in qoyskaaga uu ku talo jiro in uu nin kugu daro adigoo amuurtaas raali ka ahayn. Haddii dal dibadda ku yaalla aad ku sugan tahay, xaaladaas heyadaha dalka Iswiidan hab fudud arrintaada wax uga ma qaban karaan.

**Su'aal: Xagee ayaan taageero ka heli karaa haddii aan dareenayo hanjabaad?**

**Jawaab:** Haddii meel lagaaga dhacey ama laguu caga-jugleeyey waxaad la xiriiri kartaa ciidanka ammaanka, Maamulka adeegga bulshada ama xarummaha heeganka dumarka waa haddii uu agagaarkaaga ku yaallo. Heeganka dumarka wuxuu badi ahaan xiriir la leeyahay maamulka adeegga bulshada. Haddii aad ku sugan tahay xaalad u baahan in si degdeg ah wax looga qabto, waxaa lagaa caawini karaa sidii aad ku heli lahayd hoy magangelyo leh iyo xiriir aad la yeelato heyadaha kale. Degmooyin tiro badan ayaa laga helaa hoy magangelyo leh, oo ey ka hawl-galaan howl-wadeenno khibrad u leh sida loo caawino dhibbaneyaasha loo geystay fal-dembiyeed la xiriira arrin sharaf ku salaysan. Goobahaas waxaa kaloo lagu qaabilaa dumar iyo carruur wada socda oo ku sugan xaalad u baahan in si degdeg ah wax looga qabto.

**Su'aal: Muddo intee le'eg ayaan hoyga ammaanka ku noolan kara?**

**Jawaab:** Waxaad xaq u leedahay inaad hooyga ammaanka ku noolaato intii aad u baahato iyo ilaa hooy adiga kuu gaar ah laguu heley0.

**Su'aal: Marka aan ciidanka ammaanka booqdo maxaa xiga?**

**Jawaab:** Ciidanka ammaanka wuxuu ku dhaqaaqaya baaritaanka wixii dhacay, iyo haddii ay jirto sabab amuurta lagu sii baaro. Maadaama adiga aad tahay dhibbanaha waxaa laguugu yeerin wareeysi. Ciidanka ammaanka wuxuu kaloo wareeysi la yeelanayaa qofka laga shaki-san yahay in uu fal-dambiyeedka ku kacay iyo wixii markhaati ka ahaa. Tusaale ahaan xubnaha qoyska iyo dadyoowga kale ee arrinta lugta ku leh. Gabagabada arrinta waxay noqonaysa in hal qof ama dhowr qof fal-dembiyeed lagu soo oogo.

**Su'aal: Sidee isku badbaadin kara?**

**Jawaab:** Ciidanka ammaanka wuxuu caadiyan ku dhaqaaqaa qiimeeynta hanjabaadda iyo halista jirta, haddii baahideeda ay jirto wuxuu ku tallaaba-qaadaa siyaabo kale duwan ee lagugu badbaadin karo, tusaale ahaan qalabka digniinta weerarka *överfallslarm*. Warbixin faahfaahsan oo ku saabsan siyaabaha kala duwan ee laysku badbaadiyo ee la heli karo, iyo sida lagu codsado waxaad ka akhrisan karta war-bixinnada dheeradka ee dhinaca midigta.
Ciidanka ammaanka waxaa ka hawlgala isku-hagaha ammuuraha dhibbanaha falalka dambiga *brottfalsoffersamordnare*, oo ku dhaqaaqa howl-gallo lagu taageero dhibbanaha fal-dembiyeedka. Ciidanka ammaanka badidood waxey la wada-shaqeeyaan ururro badan, sida guryaha heeganka gabdhaha iyo dumarka.

**Su'aal: Taageero ma heli karaa xilliga maxkamadda?**

**Jawaab:** Waxaad heli kartaa qof loo yaqaanno *målsägandebiträde*, qareen kuu gaar ah oo ku caawiya. Sidoo kale waxaad heli kartaa taageero markhaati oo ah qof ku siiyo war-bixin waxtar leh iyo caawinaad muddada maxkammadu socoto. Waana lacag la'aan.

**War-bixin dheeraad ah**:

Bogga urur-dalladeedka ururrada dhibbaneyaasha: www.boj.se
Bogga sharaf ku cadaadinta: www.hedersfortryck.se
Bogga xuquuqdaada: www.dinarattigheter.se
www.flicka.nu
Bogga urur-qarameedka heeganka dumarka: www.roks.se
Bogga sikuulka howlaha maxkammadaha: www.rattegangsskolan.se
Bogga ururka daladda Iswiidhen ee heeganka haweenka: www.kvinnojouren.se

**Adigu ma tahay falaha xoog-muquuniska adeegsada?**

Qofkii doonaay in uu hab-dhaqanka ku saleeysan xoog-muquuniska wax ka beddelo, wuxuu heli karaa taageerro, waxaa la ogsoon yahay in badidood ey sidaasi doonayaan. Dadyoowga dooneya in ey hab-dhaqanka xoog-muquuniska ku salaysan wax ka bedelaan, waxay muujiyaan walwal iyo cabsi ay ka qabaan hab-dhaqanka xoog-muquuniska ku salaysan. Degmooyinka badidooda waxay leeyihiin heeganka ragga iyo kuwo la mid ah oo aqoon u leh sida arrimaha noocan ah oo wax looga qabto, oo caawinaad laga heli karo.

**War-bixin dheeraad ah**

Xarun-qarameedka xaaladda adag ee ragga: www.rikskriscentraforman.se

**Ruux aan dhammayn?**

Falal-dembiyeedyada ka dhaca sokeeyaha dhexdiisa ayaa ka dhici kara dhammaan xiriirrada noocyadey doonaan ha ahaadaane, xitaa xiriirrada uu ruux ka mid ah labada ruux ku sugan yahay xiriir baahi uu ruuxa kale u qabo – tusaale ahaan iimo uu ruuxu leeyahay ee aannu kaga maarmin. Waxey noqon karaan iin curyaan-nimo ama indho ama dhago-la'aan, ama sidoo kale iin uu maskaxda ka qabo ama mid nacas-nimo. Kooxdan ayey dhibaatadu ku badan tahay, maadaama ey leeyihiin baahi ku khasbeeysa ruuxa ay baahida u qabaan noqonna kara kan dhibaatada geeysta. Waa dembiyo ey adag yihiin sidii lagu ogaan lahaa. Sidaa daraadeed ayay muhiim u tahay haddii aad u soo taagnayd ama shaki kaa galo dembiyada noocaasiya inaad soo war-geliso. Haddii aad shaqadaada ama si kale ula kulanto ruux aad ku tuhmeeyso in falal-dembiyeedyadaa lagula kacey waad noo iman kartaa ciidankayaga ammaanka.

**Way wanaagsan tahay in laga fekero**

Waxaa jira dhowr arrimmood oo ey wanaagsan tahay in laga fekero inta aan dacwad loo gudbin ciidanka ammaanka, waxyaalo muhiimad u yeelan kara si natiijo wanaagsan looga gaaro gaaritaanka iyo in lagu guuleeysto in maxkamad dacwaddaa loo gudbiyo.
-Inad xaaladdaada kala xaajooto saaxiibada aad ku kalsoon tahay, aad uga warranto xaaladdaada. Waxey kaa caawini karaan waxyaabaha aad uga warranto iney kugu taageeraan maxkammadda berito ka maalin dhici karta.
-Xiriir la samee goobaha adeegga degdegga ee haweenka ama ragga. Goobahaa laftoodu waxey beri ka maalin kugu taageeri karaan maxkamadda.
-Ku qor buug xusuus-qor goorta iyo halka meel-ka-dhaca laguugu geeystey, laguugu hanjabey, sidoo kale sidee iyo halkee ayaa oogada lagaa jir-diley.
-Ha dhaqin dharka aad xirneyd kolkii laguu geeystey jir-dilka ama falka kufsiga.
-Diiwaan-geli dhaawacyadaada, sawirro ka qaad haddii ay suurtagal kuu tahay. Ama dhakhtar ka diiwaan-geli.
-Xafid handadaadaha laguugu duubo telefoonka, qoraallada e-mail-ka ama farriimmaha telefoonnada ee sms-ka. U sii gudbi saaxiibbadaa kuwooda xafidi kara. Waxyaabahaasi waxey noqon karaan markhaati muhiimad ku fadhiya.

**Meelahan ayaad caawinaad ka heli kartaa**

Waxaa jira taageero aad heli karto adigaaga dhibaatada loo geeystey. Degmooyin badani waxey leeyihiin qorshooyin taageero ee loogu talo-galey sidii lagu taageeri lahaa haweenka iyo ragga khatarta ku sugan. Waxaad kaloo xiriir la sameeyn kartaa ururrada dalladaha ee dalka oo dhan ka jira. Hoosta waxaad ka heli kartaa xiriirrada qaar ka mid ah ururrada kala duwan. Waxaa kaloo jira taageero loo fidin karo ciddii doonaysa inay wax ka bedesho dabeecadda isticmaalka xoogga, waa mid waayo-arag-nimadu tustay in cid waliaba middaa doonayso. Dadyoowga taageerada u doonta sidii ey u joojin lahaayeen isticmaalka xoogga waxey dhammaantood ka welwelaan dabeecaddooda adeegsi ee xoogga. Waxey marar badan dareemaan ceeb iyo qaan. Degmooyinka badankood waxey leeyihiin adeeg degdeg ah iyo goobo lagu qaabilo oo xirfad u leh maareeynna kara su'aalaha noocani ah, isla-markaana taageero ka fidin kara.

**War-bixin dheeraad ah**

Bogga xuquuq-bulshadeedka dhallaanka: www.bris.se
Bogga wakiilka dhallaanka: www.barnombudsmannen.se
Bogga golaha ka hortagga fal-dembiyeedyada: www.bra.se
Bogga daladda isbahaysiga heeganka dhibbaneyaasha: www.boj.se
Bogga heyadda dhibbaneyaasha: www.brottsoffermyndigheten.se
Bogga guddiga wakiilka cadaaladda ee dawladda: www.jo.se
Bogga khadka magan-gelinta dumarka: www.kvinnofridslinjen.se
Bogga is-bahaysiga ururrada wada-sinaanta galmooyinka: www.rfsl.se
Bogga xarun-qarameedka xaaladda degdegga: www.rikskriscentrum.se
Bogga urur-qarameedka heeganka dumarka: www.roks.se
Bogga ururka daladda Iswiidhen ee heeganka haweenka iyo hablaha: www.kvinnojouren.se

**Noo kaalay!**

Falalka xoog-muquuniska sokeeyaha waxey ka dhex dhici karaan xiriir kasta, dalka Iswiidhan oo idil. Waxaan ogsoon-nahay in dadyoow tiradoodu gaareyso 10 000 lagul kaco falalka noocaniya sannad walba. Ma ku nooshahay xaalad noocaas ah, sida meel kaga-dhac, hanjabaad iyo xoog-muquunis?
Xaaladahaas ula tag ciidanka ammaanka. Waxaad ahaan kartaa qof dhibbane ah, oo fal-dembiyeed culus loo geeystay, sidaas darteed waa in ciidanka booliska aad ku dacwaysaa.
Wac 114 14 ama booqo sal-dhigga booliska ee kuugu dhow. Haddii ay xaaladu degdeg tahay, wac 112.