

GUDOOMIYE



KRISTIANSAND
KOMMUNE

HABRAAC

Dhibta dadka kugu dhaw

Ogaansho iyo wax ka qabasho



Qeyb kooban



Hordhac

In qofka nafsi ama jidh ahaan dhib looga geysataa waa sharcidarro waana fal dembiyeed. Dhaawaca ay dadka isu dhawi isu geysataan wuxuu noqdey dhibaato bulsho waayo wuxuu saameynayaa dad badan, cawaaqib badan oo halis ahna wuu u keenaa, qofka loo geystay falka, qoyska iyo guud ahaan bulshadaba.

Dhammaanteed masuuliyad shakhsiyan ah ayaa inaga saaran inaan daneyno markaan aragno ama ka shakino in dhibi jirto. Qof ahaan waxa ku saaran masuuliyad xaga damiirka ah oo ah inaad sheegto haddii aad ka shakido in carruur iyo dhallinyaro loo geysto dhib. Qof kasta oo innaga mid ah waxa waajib ku ah inuu joojiyo dhib halis ah, taas oo loo yaqaan waajibka faragelinta. Waajibkan waxa loo hayaa qiil sida uu dhigayo sharciga ciqaabta ee § 139, wuxuuna khuseeyaa dhammaanteen, ama goobta shaqada ha noqonto ama guriga. Intaa waxa dheer in dadka dawlada u shaqeeya iyo dad badan oo shaqaale ah oo uu saarayahey waajibka sirqarinta, ay waajib ku tahey inuu macluumaad siiyo hey'ada badbaada carruurta haddii ay jirto sabab ay uga shakiyaan in ilmo la durxumeeyey ama loo geystey daryeeldarro halis ha iwm.

«Dhammaan waxa xaq loo leeyahey in lagu noolaado nolol bilaa dhibaato iyo faraxumeyn leh. Qofna ma aha inuu ka baqo dadkiisa ku dhow.»

Qorshaha kahortagga dembiyada, 2016

Waa maxey dhib?

Dhib oo idil waxa lagu gartaa dhaawac , xannuun, cabsi ama xadgudub loo geysanayo cid kale. Dhibtu waxey yeelan kartaa falal leh noocyo iyo qaabab kala duwan taas oo ujeedadeedu tahey in loo taliyo ama la khasbo cid kale. Waxey tani sidoo kale khuseysaa dhibta ku saabsan soo celinta sharaf dhac ee dhaqamada sharaf ilaalintu tahey masuuliyad dadka wada saaran. Waxey noqon kartaa dhib lagula kacey lammaanaha, xubnaha qoyska, saaxiibada, waayeelka, dadka naafada ah, carruurta iyo dhallinyarada.

Dhibta loo geysto dadka kugu dhaw waxey taabaneysoo reerka oo dhan. Cid kugu dhaw ma aha qoyska iyo qaraabada oo keliya, laakiin waxey noqon kartaa dad xidhiidh saaxiibtinimo leedihiin taas oo macnaheedu tahey inaad qiime isugu fadhidaan.

Waa halis haddii dhib si toos ah cid loogu geysto. Sidoo kale waa halis haddii markhaati laga noqdo ama lala noolaado qoys ay dhib heysato. Labada noocba waxey dhaliyaan cabsi.

Dhib jidhka ah

Dhib jidhka ah waa mid loo geysto shakhsiyaad ama alaabo. Waxey noqon kartaa garaacid, laad, canqaruufo, darayo, ama burburinta alaabo, miis garaacid, alaab derbiga ama dhulka lagu dhufto si loo muujiyo xoog si midka kale wax xun u dareemo. Dhib jidhka ah ee ugu halisaysani waxey keeni kartaa nafbax.

Dhib jinsiga ah

Dhib xagga jinsiga ah waa nooc ka mid ah dhibta taas oo cawaaqib xumo u keeni karta qofka dhibta loo geysto. Dhibta noocan ah waxey keentaa burbur aad u weyn waayo waxey meelkudhac ku tahey meelaha qofka gaarka u ah. Dhib xagga jinsiga ah waxey noqon

kartaa taabasho aan la rabin ilaa kufsi, ama meelkadhac xagga jinsiga ah ama aflagaadeyn. Dhib xagga jinsiga ah badanaa kama wada hadlaan ka geystay iyo ka loo geystey, waayo waxa loo arkaa ceeb weyn.

Dhib nafsiga ah

Dhib xagga nafsiga ah waa dhammaan dhib aan si toos ah jidhka loogu geysto, laakiin dhinaca kale dhaawaceysa, baqdingelineysa ama xannuun leh. Dhib xagga nafsiga ah waa tixgelin la'aan, awood iyo gacansareyn, iyo in qofka dhibta loo geysanayo laga dhigo mid dareema qiime la'aan, shaki, foolxumo, nacas, waxmatare, xun, nafsadjebis, dembiile iwm. Dhib xagga nafsiga ah waxey noqon kartaa oo kale in la xukumo ama lala wareego maamulka qofka iyada oo la yareynayo xorriyada in qofku raaco saaxiibada, reerka, fikirkiisa dhiibto ama u noolaado sidii uu rabo. In lala noolaado dhib xagga nafsiga ah waa waxa ugu xun. Dabeecadan ah liidida waxey keentaa cawaaqibxumo halis u ah xagga nafsiga iyo caafimaadka qofka. Badanaa qofka dhibta noocan ah loo geystaa ma fahmo in waxa loo geysanayaa ay dhibtahey, inta badan qofka ayaa dembiga isa saara oo wuxuu isu qaataa qof xun.

Dhib sharafta ah

Dhib ku timaada sharafta dhaqamada oo dhan waa laga helaa, laakiin badanaa waxa leh dhaqamada ama bulshooyinka leh sharaf ilaalinta guud. Lidka sharaf waa ceeb. Ragga ayey saarantahey sharaftu, laakiin hablaha iyo dumarku waxey qoyska/ jufada u keeni karaan ceeb haddii ay sharafta jebiyaan. Sharafdhacu wuxuu noqonkaraa waxyaabo badan; kaalinta qofku bulshada kaga jiro, shaqo iyo waxbaarshe si loo ilaaliyo jinsiga hablaha iyo dumarka. Gogoldhaafka iyo galmada qofka oo aan la qabin waxey qoyska balaadhan oo dhan u keentaa ceeb. Dhib ku timaada sharafta waxey noqon kartaa kantarool adag oo la saaro xorriyada dhaqdhaqaaqa ee hablaha yaryar, gudniin iyo guurka khasabka ah. Caqabada ay leedahey dhibta ku timaada sharafta waa iyada oo qoyska intiisa badan ay ogyihiin oo aqbaleen taas. Taa waxa dheer in hanjabaadu sii korodho haddii jebinta sharafka reerka ay u baxdo qoyska debediisa.



Sida aad yeelayso?

In la ogaado in dhib jirto waa wax adag. Maadaama dhibtu leedahey astaamo kala duwan wey adagtahey nooca astaamo ee ah in la raadiyo. Astaamaha badankoodu waxey u egyihiin astaamaha ay keenaan caqabadaha iyo culeysyada kale ee la yaqaan, taas oo adkeyn karta ogaanshaha dhibta. Waa caadi in la kala saaro dhibta xagga jidhka iyo nafsiga, inkasta oo dhibaha noocan ahi aaney kala baxsaneyn.

«Dhibta waxa lagu qariyaa aamusnaan.»

Per Isdal
Xafiiska dhibta bedelkeeda

Marka laga shakiyo in dhib jirto waxa xaaldata lagala tashan karaa hey'adaha iyo ururada aqoonta u leh, taas oo ku xidhan shakigu nooca uu yahey (cida lala xidhiidhayo ka eeg liistada xaga dambe ee dukumentigan). Waxa ugu horeeya ee ah in laga fekeru waa amaanka qofka dhibta loo geysanayo. Dhibtu wey sii badan kartaa oo waxey noqon kartaa mid nolosha qofka halis gelisa.

Haddii aad rabto inaad qofka aad dhibta uga shakidey kala hadasho arrinta, u samee si hufan oo degan markaad mawduuca fureyso, sidoo kale isku raaca qofka waxa aad dadka kale la qeybsan kartaan. Ogow in qof dhib loo geystey uu dhibanyahey oo ay ku adkaan karto in xad loo sameeyo, gaar ahaan xidhiidhka uu la leeyahey qofka dhibta u geystey. Haddii ama marka qofka dhibta geystey arrinta la wargelinayo, waa in marka hore arrinta lagala tashado hey'adaha aqoonta u leh.

Sababta caadiga ah ee qofku inuu ka hadlo mawduuc adag oo noocan oo kale ah waa isaga oo qofku dareemaya inaaney qofka kale ama isagaba ufiicneyn, iyo iyada oo aanuu hubin sida uu qofka kale uga dareen celin doono.

Miyaad ka shakidey in ilmo dhib loo geystey?

Waxa masuuliyad gaar ahi inaga saarantey ineynu digtoonaano, ilaalino og wax ka qabano wixii carruurta khuseeya. Dhammaan waxa masuuliyad shakhsiyan ahi inaga saarantey ineynu joojino dhib carruur loo geysanayo. Haddii aad ka shakido in ilmo dhib loo geystey ama carruur ey markhaati ka tahey dhib, waa in lala xidhiidho hey'ada badbaada carruurta, heerka ay doonto dhibtu ha ahaato. Si qarsoodi ah ayaa loo sameyn karaa sidan haddii marka hore uu jiro shaki werwer oo

aad dooneyso inaad cid aqoon u leh kala hadasho. Ha wargelin waalidka carruurta (qofka dhibta geysanaya). Waxa taa qiimeynaya cida aad wargelisey, ama hey'ada badbaadada carruurta ha noqoto ama booliiska. Waxa laga hadlayaa waa nabadgelyada ilmaha iyo ku dhaqanka sharciga.

Lagala hadlo qof weyn dhibta

Waxa weeye in aamuska la iska daayo oo laga hadlo waxa la arko ama laga shakiyo. Cid kastaa ma fahansana in qofku wuxuu geysanaya ama loo geysanayaa ay dhib tahey. Caadiyan dhibta way dhayalsadaan oo waxey ku sheegaan erayo kale qofka geysanaya iyo ka loo geysanayaaba. Haddii la isticmaalo eryga dhib (vold) markaa si kedis ah ayaa aragti ama macne cusub loo keenay. Badanaa ka feker nabadgelyada qofka dhibta loo geysanayo, iyo nadadgelyadaada haddii qofka dhibta geysanayaa uu meesha joogo, cadheysanyahey, sarkhaansanyahey ama uu ku suganyahey xaalad aan deganeyn.

- Marka aad la hadleyso qofka dhibta loo geysatey isaga oo qofka geystey meesha uu joogo mawduuca haka dhigin dhibta lefteeda.
- Ha ku keliyeysan - la tasho dadka aqoonta u leh (eeg bogga ugu dambeeya).
- Sheekada dhegeyso – talooyin

badan ha soo jeedin. Waxa dhici karta in qofka dhibta loo geysatey uu sii aamusoo halkii uu ka hadli lahaa.

- Ka hadal, oo si furan u weydii, waayo aragnimooyinka aad u maleyneyso inay dhibtu ku iman karto.
- Ballan u samee qofka dhibta loo geysatey iyo waxa la sameyndoono.
- Gargaarka degdega ahi wuxuu leeyahey hab uu ku muujiyo dhaawacyada iyo inuu u sii gudbiyo hey'adaha shaqada ku leh.
- Haddii qofka dhibta loo geystay uu u baahanyahey turjumaan, uga dalbo turjumaan xafisyada adeega turjumaanimada oo meel kale dalka kaga yaal.

In dhib lagala hadlo carruur iyo dhallinyaro

Carruurta hadli karta waa in la siiyo xorriyad buuxda si ey sheekadooda u sheegaan. Ka faa'iideyso fursada marka carruurta hadlayaan

- Ha sugin. Dhegeyste fican noqo, isticmaal ilmaha erayadiisa, noqo mid doonayo inuu wax kasta ogaado oo wax qodqodo. Istimmaal su'aalo furan.
 - Ha ka dhigin, su'aalaha haa iyo maya.
1. Samee xaalad ammaan ah. Laakiin ha ballanqaadin waxaanaad fulin kareyn.
 2. Waxa kugu filan inaad ogaato in dhib jirto - Uma baahnid in ilmuhu

xoog wax u faahfaahiyo.

3. Qor wadahaalka isla markiiba – si fiican u sharax wadahaalka oo isticmaal erayada uu ilmuhu isticmaaley iyo sida aad adigu su'aasha u weydiisey.
4. La xidhiidh hey'ada badbaadinta carruurta. Haddii ay ka dhacdey goobta shaqada adeegso habka ay leedahey goobtaada shaqada.
5. U diyaargarow in adiga oo la tashanaya hey'ada badbaadinta carruurta marar badan la hadli doonto ilamaha. Si ilmaha looga dhawro inuu la xidhiidho dad badan oo waaweyn.

taageerayo qofka dhibta geysanaya. Tani waxey noqon kartaa rag iyo dumar.

- Danee sheekada.
- Feejignow oo abuur xaalad nabadgelyo oo macquul ah. Haddii waajib sirqarin ku saarayahey, si fiican taas u sharax.
- Samir iyo dulqaad muuji.
- Kala hadal dad aqoon u leh hawshan yo waxa aad sameyn doonto.
- Istimmaal turjumaan telifoonka ah – gaar ahaan degmo kale. Haddii turjumaan jimaado waxa iman karta cabsi ah in sumacadu ku fido bulshada.

Dhibta sharafta

Caqabda ay leedahey dhibta sharafta waxa weeye iyada oo khuseysa dad badan. Habka abaabulan ee ay dadku isu ururiyaan waxa weeye mid jaranjaro ah oo dadka waaweyni maamulaan kuwa yaryar, ninku ka sareeyo xaaskiisa iyo in walaalku ka sareeyo walaashii. Ma aha oo keliya in aabaha iyo walaalku ciqaabaan inantooda, laakiin waxey noqon kartaa inaadeer ama adeer meel dheer ka yimi. Haddii aad ka shakido ama werwerto in cid loo geystay ama loo geysanayo dhib ku timaada sharafta, waxyaabahan ka feker:

- Qorshe nabadgelyo.
Tan macnaheedu waxa weeye inaan qoysku taageerayn qofka dhibta loo geysanayo laakiin

Lambaro telifoono oo muhiim ah

Dadka waaweyn

Xarunta caawinta dumarka khatarta ku jira ee Vest-Agder	Hadh iyo habeen shaqaale joogo	Tlf. 38 10 22 00
Xarunta caawinta raga khatarta ku jira ee Vest-Agder	Hadh iyo habeen furan	Tlf. 91 36 65 24
Xarunta caawinta dadka khatarta ku jira ee Vest-Agder	Hadh iyo habeen shaqaale joogo	Tlf. 37 01 32 80
Xafiiska Alternativ til vold Kristiansand	09.00–14.00	Tlf. 99 30 12 34
Rugta dadka dhibaata loo geystey		Tlf. 02800
Xafiiska qoyska ee Vest-Agder	Maalinimada	Tlf. 38 10 43 10
Rugta ka hortagga xadgud galmo ee Agder	Maalinimada	Tlf. 38 07 11 11
Booliiska	Hadh iyo habeen shaqaale joogo	Tlf. 02800

Kooxaha jilicsan

Carruurta iyo dhalinyarada

Xafiiska badbaadada carruurta ee gobolka Kristiansand	Maalinimada	Tlf. 38 07 57 70
Ilaalada badbaadada carruurta		Tlf. 38 07 54 00
Guriga qaranka ee carruurta ee Kristiansand	Maalinimada	Tlf. 99 25 71 61
Telifoonka degdega ee carruurta iyo dhalinyarada	Hadh iyo habeen shaqaale joogo	Tlf. 116 111
Stine Sofie Stiftelsen	Maalinimada	Tlf. 37 29 40 90
Rugta ka hortagga xadgud galmo ee Agder	Maalinimada	Tlf. 38 07 11 11
Booliiska	Hadh iyo habeen shaqaale joogo	Tlf. 02800

Waayeelka/duqeyda

**Rugta aqoonta ee qaranka;
Ilaalinta dadka waaweyn** Tlf. 80 03 01 96

**Rugta ka hortagga xadgud galmo ee
Agder** Maalinimada Tlf. 38 07 11 11

Booliiska Hadh iyo habeen Tlf. 02800
shaqaale joogo

Dadka naafada ah

**Kooxda latashiga Vest-Agder ee dadka
jilicsan ee waaweyn ee naafada ah** Maalinimada Tlf. 99 25 71 61

**Rugta ka hortagga xadgud galmo ee
Agder** Maalinimada Tlf. 38 07 11 11

Booliiska Hadh iyo habeen Tlf. 02800
shaqaale joogo

Dhibta sharafta la xidhiidha

**Kooxda khibrada ee kahortagga guurka
khasabka ah iyo gudniinka** Tlf. 47 80 90 50

Telifoonka laanqeyrta cas Maalinimada Tlf. 81 55 52 01

SEIF (caawimada ajinebiga iyo qaxootiga) Maalinimada Tlf. 38 07 11 77

IMDi Sør Maalinimada Tlf. 95 41 79 63

**Lataliyaha dadka laga tirada badanyahey
(xafiiska Kvadraturen skolesenter)** Maalinimada Tlf. 38 07 73 38/
48 50 99 60

Rugta ka hortagga xadgud galmo ee Agder Maalinimada Tlf. 38 07 11 11

Booliiska Hadh iyo habeen Tlf. 02800
shaqaale joogo



Kristiansand kommune

Postboks 417 Lund

4604 Kristiansand

postmottak@kristiansand.kommune.no