

Caawinaadda la heli karo xilliyada rabshadaha qoys



Xaq u lahaanshaha nolol rabsho la'aan ah

Jarmalka gudahiisa, xuquuqda aas-aasiga ah waa laga siman yahay. Haweeney kasta waxay xaq u leedahay inay nafteeda si xorriyad leh u maamusho, si xorriyad leh u hadasho, si xorriyad leh u dhaqanto iyo inay nafteeda u ololeyso.

Waa maxay Rabsho?

Sida uu qabo Xeerka Jarmalka, waxaa loo arkayaa rabsho haddii lagu bahdilo, lagu caayo, lagu garaaco, lagu hanjabo, lagu koontaroolo, lagu go'doomiyo, laguugu qasbo galmood ama lagu kufsado. Dhammaan waa noocyo isugu jira rabshado maskaxeed, mid jireed iyo mid galmoodka. Haddii dhaqamadaas oo kale aad kala kulanto qoyskaaga, ha ahaado ninkaaga ama xubin kale oo qoyska ka tirsan, waxaa loo arkayaa inay tahay rabsho qoys.



Xafiiska Iskaashiga-isku xirka iyo latalinta ee Thuringia - refugio Thüringen e.V. oo kaashaneysa Jenaer Frauenhaus e.V



Maxaad ku furan inaad sameyso?

Waxaa muhiim ah inaad an iseedin! Adiga qalad kuma lihid! Looma baahna inaad iscebsato, waadna awood-daa inaad isdifaacdo! Waxaad xaq u leedahay inaad rabsho la'aan ku noolaato.

Yaad la xiriiri kartaa haddii aad caawinaad u baahato?

- Guriga dumarka (Frauenhaus)/ La-talinta dumarka (Fauenberatungsstelle)/ Lambarka xiriirka deg-degga ah ee dumarka (Frauennotruf)
- Lambarka Qaran ee gargaarka deg-degga ah ee dumarka: 08000 116 016
- Bilayska: 110

Xarun kasta oo ururrada dumarka caawiya ay leeyihiin waxaa jooga shaqaale waaya-arag ah oo kula wadaagi kara caawinaadda aad heli karto iyo sida aad naftaada u ilaalin karto.



Guriga dumarka (Frauenhaus)

Guryaha dumarka waxaa xafidaad, masafo iyo nabadgeliyo ka hela dumarka iyo carruurta dhibtu ka soo gaarta rabshadaha qoyska. Guryaha dumarka waa goobo qarsoon oo adiga iyo carruurtaada aad tagi kartaa si xorriyad leh, isla markaana aad ka

tagi kartaan marka aad doontaan.

Markasta waad ka bixi kartaa, haddii aad rabooto. Inta aad joogto, qof shaqaale ah baa kaa caawin doono qorsheyaasha xiga, wuxuuna kaa caawinayaa su'aalaha kaa dhex-guuxaya ama baahiyahaada. Waxaa sidoo kale suuragal ah in lagaa caawiyo ballamaha.

Guryaha dumarka / La-talinta Dumarka ee agagaarkaaga:

gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Soomaali | Somali