



SHEWISE: Hagahaaga Taageerada, Xoojinta, iyo Ladnaanta

SHEWISE waa urur iskaa wax u qabso ah oo ka shaqeeya heerka xididka cawska si ay u taageeraan waxbarashada, dhaqaalaha, horumarinta bulshada iyo fayoqabka dhammaan haweenka iyo gabdhaha.

Sidee SHEWISE kuu caawin kartaa?

Waxaan bixinaa adeegyo gabbaad ammaan ah iyo barnaamijyo heerar badan leh kuwaas oo dhaqan ahaan xasaasi u ah, qof ahaaneed oo la fahmi karo dumarka iyo gabdhaha qowmiyadda. Barnaamijyadayadu waxay bixiyaan aqoon-is-weydaarsiyo laba-luqadle ah oo isku-dhafan, waxqabadyo horumarinta xirfadaha iyo barnaamijyada fayo-qabka kuwaas oo bartilmaameedsanaya caqabado badan.

Ma la kulmeysaa xadgudub guri?

Haddaan nahay SHEWISE, waxaan u heellannahay inaan awoodno haweenka si ay dib ugu dhistaan noloshooda oo ay u soo ceshadaan kalsoonidooda, gaar ahaan kuwa ay saameeyeen xadgudubyada guriga. Adeegyadayada dhamaystiran waxay bixiyaan taageero, tababar, iyo fursado lagu horumariyo xirfadaha, abuurista ganacsiyo, iyo kor u qaadida samaqabka guud. Hagahan waxa ujeedadiisu tahay in lagu bixiyo macluumaadka muhiimka ah ee ku saabsan taageerada aad heli karto iyo sida aanu adiga ama qof aad taqaan u caawin karno si aad uga gudubto wakhtiyada adag.

Ma rabtaa inaad talo raadsato?

Waxaan la shaqaynaa ururada kale si aan kuugu xidhno hoyga degdega ah, adeegyada latalinta, iyo taageerada sharciga, anagoo hubinayna inaad hesho daryeel dhamaystiran inta lagu jiro wakhtigan adag.

Dukaankan One Stop wuxuu dhacaa Arbacada kasta 10-12 ee saldhigayaga Hounslow:

Holy Trinity Church, Hounslow

6 Hounslow High Street

TW3 1HG

Halkan waxa aad heli doontaa taageero adeegyo badan sida la-talin sharci, la-talin socdaalka, guriyeynta, iyo Taageerada Xadgudubka Guriga ee ka socda IDVA (Shaqale Madax-banaan oo Xadgudub Guri) oo qayb ka ah kooxda Golaha Degmada Hounslow ee London ama xubin ka tirsan kooxdayada SHEWISE. Waxaad awoodi doontaa inaad hesho talooyin kala duwan booqashadaada si ay kaaga caawiso inaad qaaddo tillaabooyinka xiga oo xog ogaal ah oo ku saabsan xaaladdaada shakhsi ahaaneed.

Fadlan ogow, SHEWISE maaha adeeg degdeg ah. Kuma taageerno:

- Bixinta Degdegga ah
- Taageerada Xadgudubka Guriga ee Degdegga ah

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu ku jiro khatar degdeg ah, fadlan wac adeegyada degdegga ah:

- **UK Police Emergency: 999**
- **National Domestic Abuse Helpline: 0808 2000 247**

Sida Shewise ay uga caawiso haweenka la kulma xadgudubka guriga

Xadgudubka gurigu waa waayo-aragnimo naxdin leh oo qoto dheer oo saamaysa dhinac kasta oo nolosha qofka ah. SHEWISE, waxaan bixinaa jawi nabdoon oo qarsoodi ah halkaas oo haweenku ka heli karaan faham, taageero, iyo caawimo la taaban karo. Kooxdayada u heellan waxay bixisaa hagitaan, taageero niyadeed, iyo agab si ay uga caawiyaan haweenka inay ka baxsadaan xaaladaha xadgudubka oo ay bilaabaan cusub.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad la hadasho Kooxdayada Xadgudubka Guriga ama aad wax ka waydiiso adeegyadayada fadlan nala soo xidhiidh:

Website: www.shewise.org/contact

Email: info@shewise.org

Phone: 0333 188 1505

Barnaamijyada Tababarka ee Horumarinta Xirfadda iyo Ganacsiga

SHEWISE, waxaan aaminsanahay awooda waxbarashada iyo horumarinta xirfadaha si ay haweenku dib ugu dhisaan nolosha. Waxaan bixinaa barnaamijyo tababar oo kala duwan oo loogu talagalay in lagu wanaajiyo kobaca shaqsiyeed iyo midka xirfadeed labadaba:

- **Aqoon-is-weydaarsiyada Xirfad-dhisidda: Aqoon-is-weydaarsiyadani waxay daboolayaan mawduucyo kala duwan, laga bilaabo akhris-qoraalka dhijitaalka ah iyo maamulka maaliyadda ilaa xirfadaha isgaarsiinta iyo horumarinta shakhsi ahaaneed. Hadafkayagu waa in aan ku qalabeyno haweenka**

aqoonta iyo xirfadaha ay u baahan yihiin si ay dib ugu soo biiraan shaqada ama u bilaabaan ganacsigooda.

- **Barnaamijyada Horumarinta Ganacsiga:** Waxaan siinaa taageero buuxda oo haweenka xiisaynaya inay ganacsigooda furtaan, oo ay ku jiraan tababar ku saabsan qorsheynta ganacsiga, suuqgeyn, iyo helista maalgelin. Shabakaddayada hagayaasha iyo khubarada warshadaha ayaa bixiya aragtiyo iyo tilmaamo qiimo leh si ay uga caawiyaan haweenka inay fikradahooda u rogaan xaqiiqo.
- **Taageerada U Diyaargarowga Shaqaalaysiinta:** Laga soo bilaabo dhismaha resume ilaa diyaarinta waraysiga, waxaanu ka caawinnaa haweenka sidii ay u heli lahaayeen una sugi lahaayeen fursadaha shaqo ee ku haboon hadafkooda iyo rabitaankooda.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad iska diiwaangeliso mid ka mid ah barnaamijyadayada ama aad wax badan ka barato fadlan guji hoos:

For our Skills Development programmes:

<https://www.shewise.org/skills-development>

For our Enterprise Development programmes:

<https://www.shewise.org/income-generation-programmes>

For further enquiries please contact us:

E: info@shewise.org

E: sayeeda@shewise.org

Horumarinta Wanaagga iyo Jebinta Caqabadaha

Ladnaanta ayaa udub dhexaad u ah wax kasta oo aan ku samayno SHEWISE. Waxaan fahamsanahay in fayoobaantu ay ka kooban tahay caafimaadka maskaxda, jirka, iyo shucuureed, waxaana naga

go'an inaan horumarino hab-dhammaaneedka bogsashada iyo koritaanka.

- **Barnaamijyada Maskaxda iyo Fayo-qabka: Barnaamijyadayada fayoqabka, oo ay ku jiraan yoga, meditation, iyo fayooabaanta diiradda saaraya aqoon-is-weydaarsiyada xog-warranka ah, ayaa loogu talagalay inay ka caawiyaan haweenka inay dib ula xiriiraan naftooda, yareeyaan walaaca, iyo kor u qaadaan tayada guud ee noloshooda.**
- **Dhismaha Bulshada iyo Taageerada Bulshada: Waxaan aaminsanahay in bulsho xooggani ay lama huraan u tahay jebinta caqabadaha. Munaasabadaha, kulamada bulshada, iyo kooxaha taageerada asaagga ah, waxaan kobcineynaa dareenka lahaanshaha iyo taageerada wadajirka ah ee haweenka ku jira safarro isku mid ah oo haddana gaar ah.**

Fahamka xidhiidhka ka dhexeeya xadgudubka guriga iyo fayooobida waa muhiim. Xadgudubku kaliya ma saameeyo caafimaadka jireed ee qofka laakiin sidoo kale wuxuu ka baxaa nabarro qoto dheer oo shucuur iyo maskaxeed. Waxay u horseedi kartaa niyad-jabka, walaaca, xanuunka kadeedka-traumatic stress-ka (PTSD), iyo caqabadaha kale ee caafimaadka maskaxda. Anagoo sidoo kale diirada saarayna wanaaga, waxaan hiigsaneynaa inaan ka caawino haweenka inay dib u dhistaan noloshooda, dib u helaan kalsoonidooda, oo aan abuurno mustaqbal ka madax banaan xadgudubka.

Adeegyada Taageerada ee ladnaanta iyo Soo kabashada

Caafimadka haweenka iyo ladnaanta waa dhif in la siiyo muhiimadda ay mudan yihiin, gaar ahaan bulshooyinka Koonfurta Aasiya iyo Bariga Dhexe. Caqabadaha sida dhaleeceynta, dhibaatooyinka luqadda, waxbarasho la'aanta

arrimaha caafimaadka iyo dareenka dembiga iyo ceebta, ayaa inta badan ka hor istaaga haweenka inay helaan adeegyo caafimaad waa diyaar iyaga.

Waxaan rabnaa inaan bedelno taas!

Hindisaha samaqabka haweenka iyo gabdhaha ee SHEWISE wuxuu diiradda saarayaa dhimista caqabadaha helitaanka daryeel caafimaad, wanaajinta caafimaadka maskaxda iyo jidhka iyo kor u qaadida ladnaanta haweenka si sahlan oo dhaqan xasaasi ah.

Kor u qaadida Wacyigelinta iyo Kaabista Farqiga Macluumaadka

Waxaa naga go'an inaan wax barano oo aan wargelinno haweenka laga yaabo inaysan heli karin macluumaadka muhiimka ah ee ku saabsan xadgudubka guriga, ladnaanta, xirfadaha iyo horumarinta ganacsiga. Iyada oo loo marayo barnaamijyada wacyigelinta, aqoon-is-weydaarsiyada bulshada, iyo iskaashiga ururada maxalliga ah, waxaan ku dadaalnaa inaan kor u qaadno wacyiga ku saabsan muhiimadda diiradda saaraya samaqabka, kor u qaadista kobaca shakhsi ahaaneed iyo maaliyadeed, iyo aqoonsiga calaamadaha xadgudubka.

Nala Soo Xidhiidh

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu u baahan yahay taageero ama aad jeclaan lahayd inaad wax badan ka ogaato adeegyadayada, fadlan nala soo xidhiidh:

Website: www.shewise.org/contact

Email: info@shewise.org

Phone: 0333 188 1505

Si wadajir ah, waxaan u abuuri karnaa nabdoon, awood leh, iyo adduun taageero badan haweenka meel kasta oo ay joogaan.

