Dadka aanay shaqsi ahaan la soo gudboonan kadeed weligood si buuxda uma ay fahmi doonaan xanuunka dhabta iyo cawaaqibaha dhibbana ahaanshaha. Cidina ma filayso ama ma doonayso in ay dhibbane noqoto. Dhibbanayaasha inta badan waxaa la soo gudbonaada dhibaatooyin qiirada ah. Mararka qaarkood, waxaa dhici karta in ay niyadjab xun ka soo gaarto oo ay awoodi waayaan danahooda iyo hawlahooda caadiga in ay

Waxyeellada Caadiga ah ee Dhibbanaha Gaara

Dhibbanayaasha waxaa la soo darsa qirada aad u tira badan kaddib marka uu fal dembi ku soo dhaco. Qiiroyinkan waa kuwa caadi ah iyo la filayo marka ay haleelaan arrimo ama xaalado adag. Ma jiraan wax saxa ama wax qalad ah ee dareemka la xariira—dhibbane kasta waxa haleela qiiro u gaara waqtiyada gaarka ah ee soo kabashada ay ku jiraan.

Dhibbanayaasha waxa ay dareemi karaan **qaracan** iyo **dareernla'aan** wax yar kaddib marka uu dembiga dhaco. Waxaa dhici karta in ay waayaan fursad ay uga jawaab celiyaan, si saxa u fakaraan, go'aanno qaataan, dadka kale dhexgalaan, ama ay dib ugu laabaa waayaan hawlahoodii caadiga ahaa.

Dhibbanayaasha waxaa ka buuxda **inkiraad** iyo **rumaysi la'aan** waxa dembiga ku saabsan. qarracnka Iyo jahawareerka arrimaha nolosha ee faraha ka baxay iyo ammaanka shaqsiga waxa ay dhibbanayaasha galinayaan xaalad arbush ah, wareersan, iyo aan awoodin iyo aanay rabin wajiga dhabta ee dembiga ama wax ka qabtaan dhibaatooyinka uu la yimid.

Caradu waa ficil celin caadi ah. Dhibbanayaasha in badan waxa ay u caroodaan dembiilaha, maamulka garsoorka dembiga, iyo mararka qaarkood kuwa ay qaraabo soke yihiin. Waxaa dhici karta in ay yeeshaan rabitaan ah in ay "ka argoostaan" dembiilaha kuwaaso dareem ceeb ah ay wehliso

Calool xumada iyo **murugada** waa waxa inta badan soo raaca dhaawac ama geerida Dhibbanayaasha inta badan niyad jaban waxaa ka lumisaa himmadda ay noloshooda u hayaan waxyna dhibaato kala kulmaan dareem aysan waxba qabsan karin iyo rajo la'aan. Waxaa muhiim ah in ay kaashadaan caawimaadda xeldheerayaal haddii ay dareemadaan sii raagaan.

In ay **eedda oo dhan leeyihiin** waa wax dhibanaayaasha caadi u ah lagama waayo in ay ayaga masuul ka yihiin dembiga ayagoo dhahaya, "Sidaas ahayd in aan wax yeelo." ama "Haddii aan sidaas yeeli lahaa.". Shaqaalaha nabasugidda iyo kuwo kaleba waxbay ka qaban lahayeen ama waa iiga digi lahayeen iyo wax la mida ayaa kordhinaya dreemka in ay dembiga masuul ka yihiin.

Cabsida iyo **aaminid la'aanta** waa ay adgatahay si loo daaweeyo. Dembiga waa mid waqti yar gudihiisa ku dhaca iyo nolosha halis u ah. Mar haddii dhibbanaha daremmkaas uu soo gaaro, dareemka ah in nabad la hasyto waxa ay noqon kartaa wax adag. Dhibbanayaasha waxa ay ka cabsan doonaan in ay kaligood joogaan ama ka tagaan guriga ayna dhib ku noqon doonto sidii ay cid kale u aamini lahayeen.

Walaaca waxa uu dhibbanayaasha ku kallifayaa in aysan tagin meelaha qaarkood, iska ilaaliayaan lakulanka dadka qaarkood, iyo xaalado soo xasuusiya dembiga iyo nuglaantooda. Walaaca waxa uu waddada u furayaa dhibaatooyin jirka soo gaara sida madax xanuun, isbaddal soo gaara xagga cuntada, iyo hurdo la'aan.

Wareer, cidlo, iyo rajo-dhigid ayaa meesha soo galaya marka ay dhibbanayaasha soo kaban waayaan xitaa marka muddo badan ka soo wareegtay. Dhibaanayaasha waxaa soo galaya dareem ah in "ay culays" saaraan qaraabadooda oo dhibkooda kala fogaadaan, ama shaqsiyaadkaas ay heli waayaan waqti ama dulqaadka ay taageerada qiirada siinayeen dibbanaha.

Wax ka qabashada qiirooyinkan oo idil waxa ay culays aan la xamili karin saarayaan dhibbanayaasha. Reerka iyo saaxibbada soke ee dhibbanaha waxa ayagana la soo guboonaanaya dareemo sidaas oo kale. In laga hadlo saamaynta dembiga iyo diyaarinta xeeladaha la qabsashada waxa ay wax weyn ka qabanayaan nidaamka soo kabadashada.

Dhibbanayaasha badankooda, dareemayaashan waa ay yaraan doonaan muddo marka ay kasoo wareegto ayadoo taageero laga helayo reerka iyo saaxibbada. Faragalinta shiddooyinka iyo daaweynta dhaqaatiirta waxa ay door weyn ka qaadanaysaa soo kabashada, siiba dhibbanayaasha dhibaato kala kulma soo kabashada xaaladdooda. Xeeldherayaasha noocaas waa ay dhibbanayaasha ka caawin karaan sida u wax uga qaban lahaayeen dareemkooda iyo in ay dib u soo ceshadaan awoodda ay iskooda ku maamulan noloshooda.

Xitaa dhibaanayaasha dareemsan in ay soo kabteen waxaa haleeli kara mar kale xaalado xagga qiirada mararka qaarkood. Xalaado soo kiciya wax horay u dhacay oo sababa jawaab xagga qiirada waxaa ka mida in ay arkaan qof u eg dembiilaha, maqalka shanqar shabbahda kii dembiga oo kale, sida sanad guurada dembiga.

Xaaladaha qaarkood, siiba dilka qof ay aad u jecelyihiin ama dembiyo kale ee dagaalka, nolosha dhibbanayaasha marnaba sideedi hore ma noqonayso. Booskeeda, dhibbanayaasha waa in ay dadaal dheeraada u galaan sidii ay u dhisan lahaayeen "nolol cusub" kuwaaso ay ku oggolaadaan iyo naftooda ay ka mid noqoto dadkii dhintay.

Talooyin ku Socda Dadka Wax Gargaara

- Ku dhiirrigali in ay dhibbanayaasha dareemkooda si cad iyo ammaan leh u sheegtaan, adiga oo aan waxna ka sheegin, iyo jawii kalsooni jiidasha leh marka aad la hadlaysid.
- Dareemka dhibbanayaasha xaqiiqso kuna caddeeh in jaahwareerka ama xaaladda cakiran oo ay ku jiraan ay yihiin wax caadi ah.
- U sheeg in aad ka xuntahay dhibaatada ayag soo gartaay.
- Weydii waxa aad u qaban kartid.
- Xoogsaar sida uga dhaadhicin laahayd in aysan ayaga wax dambiya ku lahayn waxa dhacay.
- Dhibbanayaasha ku caawi in jawaabahooda ay u dhiibtaan sida ayaga u xasuustaan iyo waqtiga ay ku sheegi karaan.
- Si joogta ah ka warhay waxa uu ku sugan yahay dhibbanaha iyo si fiican ula soco waxkasta ee u baahan in wax laga qabto, sida isticmaalka maandooriyaha ama xaalado dhimirka la xariira.
- Waxa aad siisa la wadaag taageero dhibbanaha reerkiisa iyo saaxibbada, kuwaaso ayaga laftigooda ay la soo gudboonadeen dareemo amakaag leh.
- U fidi in laga soo qayb qaato hawlaha maxkamadda dembiyada ee dhibbanaha ama ka caawi wax kasta ee la xariira caawimaadda hawsha warqadaha.
- Waqtiga iyo taageerada shaqsiyaadka daryeelka ay bixinayaan waxa ay si weyn dhibbanayaasha uga saamaysaa ka soo kabashada dhiibato dembiga ka soo raacay.

Waqtiga iyo taageerada shaqsiyaadka daryeelka ay bixinayaan waxa ay si weyn dhibbanayaasha uga saamaysaa ka soo kabashada dhiibato dembiga ka soo

Talo-bixin ku Socota Dhibbanayaasha

- Dembiga uga sheekee bukaannada iyo dad raalli ka ah in ay ku dhegaystaan. Xubanaha reerka, saaxiibbada, iyo culumaauddiinka waxa ay inta badan ku siin karaan waqtiga soo kabadashda, taageero, iyo ballanqaadyada caawimaadda lagu siinayo illaa karaankaaga aad uga soo kabanaysid.
- Lala soo xariiro u doodahada bukaanka taageero ku siin kara, iyo xitaa in la raadiyo macluumaad ku saabsan nidaamka sharciga dembiyada, iyo meelo ilo kale lagala xariirayo. Shabakadda Barnaamijyada Cadaaladda (Office of Justice Programs) ee laga galayo ojp.dps.mn.gov waxaa laga helaya tusiyaha bixiyaha adeegyada Minnesota loogu talagalay.
- Qaad tallaabooyinka aad uga feejigananayso meelaha aad aaddo iyo amaankaaga. Kala shaqee u doodaha dhibbanaha si lagu dhiso qorshe nadabgalyo iyo/ama la xaraysto amar ammaan ah in laga helo dembiilaha. Albaabada guriga lagu xiro qufullo cusub, qalab ammaanka suga, ama iftiinka la kordhiyo. Baro tabooyinka aad isku difaaci lahay (legdin iwm) Isku qor ogaysiiska siidaynta haddii dembiilaha uu weli xabsiga ku jiro ama xabsiga nidaamka VINE.
- Iskuday in aad arrimahaaga ku haysid heer caadiga oo maalin kasta aad arrimahaaga maamulato. Iska ilaali in aad ka dhexbaxdo reerkaaga iyo saaxibbadaada. Xariir la yeelashada dadka ayaa soo dedejinaysa in aad sidaadi hore caadiga ugu noqoto. Ka tabaabushayso sida aad isu daryeeli lahayd adigoo sii fiican u nasta, cunto nafaqa fiican leh cuna, iyo aad si fiican u jimicsato.
- Xeeldheerayaasha caafimaadka dhimirka waxay diyaar u yihiin in caawimaad ka gaystaan soo kabashada. Wac qadka deg-degga iyo/ama ballan ka qabso si ay ku dhacdo qaabilaadda latagshiga keliga ama midka kooxda. Dhibbanayaasha qaarkod waxaa dhici karta in ay mudanyahay cawiimaad uga timaada Barnaamijka Magdhawga Dhibbanaha Dembiga (Minnesota Crime Victim Reparations Program) si looga caawiyo kharaska daawaynta.
- Ku biir kooxda taageerada si aad ula hadasha dadka kale oo ay la soo gudboonaatay dhibaatooyin dembi oo kuwan la mida iyo in laga barto waxa ayaga ay ku caawisay raysashada. U doodaha dembiga waxa uu kaa caawin doonaa sida lagu heli lahaa koooxda dadka caawisa, haddii mid uu jiro.
- Soo xasuusidda dhibaatooyin ama marxalado adag ama loollan ee ku soo maray oo aad xallisay iyo in aad isku daydo isla xeeladaha la qabsashada xaalaaddaada hadda ku haysata.
- Iskuday in aad wax ka qorato ama xasuus qor u samaysato sida uu dareemkaaga yahay. Xoogsaar camaladda wanaagsan ee noloshaada kana samayso liis soo kabashada sababa.

Soo Kasbo CidD Ku Caawisa

United Way 211

La helo 24ka saacadood, lagu soo diro khadka deg-degga ee la heli karo ayadoo la waco 211 ama 800-543-7709 meel kasta ee Minnesota la joogo.

Adeegyada Dhibbanaha ee Tusmada Bixiyaha

Si lagu helo taxanaha adeegyada dhibbanaha ee bixiyeyaahsa Minnesota waxa aad eeegtaa shabakdda OJP Web ee laga galo ojp.dps.mn.gov ama wac 888-622-8799.

Magdhawga Dhibbanayaasha Dembiga Minnesota

Gargaarka dhaqaalaha ee loogu talagalay dhibbanayaasha dembiga dagaalka la hayaa. Si lagu helo macluumaad dheeraada ee la xarirra macluumaadka ama foomanka dacwadda, eeg shabakadda OJP Web site: dps.mn.gov/divisions.ojp ama wac 888-622-8799.

Ogaysiiska Siidaynta Dembiilaha

Macluumaadka iyo ogaysiiska la xariira siidaynta maxaabiista, wac VINE ee laga helo 877-644-8763 ama gal www.vinelink.com. Dhibbanayaasha dembiilayaasha xabsiga ku jira iyaga xitaa waa in ay la soo xariiraan Barnaamijka Gargaarka Dhibbanaha ee Waaxda Asluubta si ay ku helaan foomamka ogaysiiska dheeraadka ee laga helo www.doc.state.mn.us ama wac 800-657-3830.

Nalaga Soo Xiriir

Office of Justice Programs
445 Minnesota Street, Suite 2300
St. Paul, MN 55101-1515

Iimayl: dps.justiceprograms@state.mn.us
Shabakadda internetka: ojp.dps.mn.gov

651-201-7300 Telefoonka Guud
888-622-8799 Telefoonka Lacagla'aanta
651-296-5787 Fakis

5-22

Coping With Victimization- Somali

La-qabsashada Waxa Dulmiga kaa soo Gaara

Xafiiska Barnaamijka Caddaaladda
WAAXDA AMMAANKA GUUD EE MINNESOTA

Office of Justice Programs
MINNESOTA DEPARTMENT OF PUBLIC SAFETY