



Xadgudubka guriga waa nooc kasta oo ah dabeecad, ficil, ama xadgudub oo udhaxeeya dad ahaa lamaane sokeeye ama qayb ka mid ah qoyska. Xadgudubka guriga wuxuu yeelan karaa qaabab badan, oo ay ka mid yihiin xadgudub nafsaani ah, mid jireed, mid galmo, mid dhaqaale, iyo mid shucuureed. Wax kastoo aad la kulantay, waxaan halkaan u joognaa inaan ku caawino, ha ku dhibtoon aamusnaan.

0800 999 5428

www.galop.org.uk

Ma jiraa xubin ka mid ah qoyskaaga, lammaanahaaga ama, lammaane hore oo?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ku dhaawacay? | <input type="checkbox"/> Kuugu yeera jinsi qaldan? |
| <input type="checkbox"/> Kugu qayliyay? | <input type="checkbox"/> Ku cabsi geliya? |
| <input type="checkbox"/> Magacyo kuugu yeeray? | <input type="checkbox"/> Wax xun ka sheega jinsigaaga? |
| <input type="checkbox"/> Kugu eedeeyey inaad khiyaano sameysay? | <input type="checkbox"/> Kaa horjoogsanaya inaad qaadato daawadaada? |
| <input type="checkbox"/> Kaa hor joogsaday inaad aragto asxaabtaada? | <input type="checkbox"/> Isticmaala carruurtaada si uu kuu xakameeyo? |
| <input type="checkbox"/> Xakamaynaya ama kormeera hawlahaaga maalinlaha ah? | <input type="checkbox"/> Ku yesa waalid ahaan? |
| <input type="checkbox"/> Waxyeello u geysato alaabtaada? | <input type="checkbox"/> Kuugu hanjaba inuu dadka kale u sheegi doono jinsigaaga ama aqoonsiga jinsigaaga? |
| <input type="checkbox"/> Xakameeya ama kaa qaatay lacagtaada? | <input type="checkbox"/> Kuugu hanjaba inuu dadka kale u sheegi doono xaaladaada HIV? |
| <input type="checkbox"/> Ku handada ama ku dhibaateeya? | <input type="checkbox"/> Isticmaala xaaladaada qaxootinimo si uu kuu xakameeyo? |
| <input type="checkbox"/> Kugu qasba inaad galmo sameyso? | |
| <input type="checkbox"/> Kugu qasba inaad guursato? | |
| <input type="checkbox"/> Dad kale kugu dira si ay kuu wax yeeleeyaan? | |

Haddii mid ka mid ah waxyaabaha uu kugu dhacayo, waxaa laga yaabaa inaad la kulmaysid xadgudub guri.

Adeegyada taageerada ee Galop:

Haddii laga yaabo inaad la kulmaysid xadgudub guri, Galop waxay halkan u joogtaa inay ku caawiso. Galop ahaan, waxaan ku siineynaa meel/nafaas qarsoodi ah, aqbalaad leh, oo amaan ah oo si aad uga hadasho waxyaabaha ku saabsan khibradahaaga iyo si aad u ogaato fursadaha aad heli karto.

Adeegyadeena waxaa fuliya oo loogu talagalay dadka LGBT+ ah. Kuuma sheegi doono waxa aad samaynayso laakiin waxaan kaa caawin karnaa inaad dareento nabadgelyo, oo aad inbadan xakamayn ku yeelato nololshaada, iyo inaad gaarto xulashooyin aad xog ogaal u tahay oo adiga kugu habboon.

Waxaan bixinaa taageero shucuureed iyo mid ficil ah. Haddii aad u baahan tahay inaad dejiso qorshe aad ku ilaaliso nabadgeliyada naftaada, waan kaa caawin karnaa arrintan. Haddii aad carruur leedahay, marwalba waan tixgelin doonnaa iyaga.

Haddii aad talo uga baahan tahay la-talin, guriyeyn, ama talo sharciyeed, waxaan kugu xiriirin doonnaa taageerada gaarka ah ee LGBT+. Haddii aad u baahato in lagugu xiriiriyo adeeg taageero oo aamin ah oo ku baxa luuqadaada, waxaan isku dayi doonnaa sida ugu macquulsan si aan kuugu sameyno arrintan. Waxaan sidoo kale kaa caawin karnaa inaad hesho adeegyada tarjumaadda haddii aad u baahan tahay luqado kale.

Haddii aad ka walwalsan tahay inaad hesho caawimaad in laga yaabo inay xaalada ka sii xumeeyso, waxaan nahay adeeg ammaan ah oo qarsoodi ah oo had iyo jeer amnigaaga iyo badqabkaaga mudnaanta siinaya. Uma baahnid inaad keligaa wajahdo arrintan, annagaa kuu joogna.

Khadadka Caawimaada Qaranka ee Xadgudubka Guriga ee Khaniiska, Laba-jinsiyoodka, iyo Dadka Jinsigooda Isku Dhafan+ (LGBT+)

Khadkayaga Qaranka ee Caawinta Xadgudubka Guriga LGBT+ iyo adeegga qoraalka websaydhka ayaa kuu sheegi kara fursadaha jira, ku siin kara taageero xagga shucuurta ah, waxayna ku siin karaan macluumaad wax ku ool ah. Had iyo jeer ka hubi websaydhkayaga si aad u hesho macluumaadka ugu dambeeyay.

Khadka Qaranka ee Caawinta Xadgudubka Guriga ee LGBT+: 0800 999 5428

10 subaxnimo – 5 galabnimo Isniin
10 subaxnimo – 5 galabnimo Talaado
10 subaxnimo – 8 galabnimo Arbaco

Websaydhka Qoraalka ee Xadgudubka Guriga ee LGBT+: www.galop.org.uk

5 galabnimo – 8 habeenimo Arbaco
5 galabnimo - 8 habeenimo Khamiis