

Ma wax fiican baa in uu qofku gabdhihiisa gudo?



Buug-yarahaan waxaa soo saaray Xarunta Qaranka ee cilmiga xoog-isticmaalka iyo karkabada dhib soo gocashada (NKVTS). Buug-yaraha waxaa isaga oo elegtaroonig ah laga Heli karaa boggayaga internetka ee www.nkvts.no

Soosaaristii 3-aad, dib u eegis 2019

Koobi daabacan waxa laga dalban karaa postmottak@nkvts.no ama telefoonka 22 59 55 00.

Markii ay Xukumaddu samaysay qorshaha la-dagaalanka naafaynta xubnaha ee soo baxay 2008-2011 , waxa NKVTS loo xilsaaray inay abuurto kaalin heer qaran ah oo ka masuul ah aqoonta ku saabsan naafaynta xubnaha taranka. NKVTS waxay samaynaysaa cilmi-baadhis, aqoon gudbin iyo la talinta dadka ka shaqeeya mawduucan.

Farsamo/isgaarsiin: Christine Istad Sawir:
Luth & co AS
Translator: NORICOM

Garaafaka Sheyga: 07 Media – 07.no



Sidee laysaga caabbiyaa cadaadiska

Way adkaan kartaa in la joojiyo caado loo bartay inay lagama maarmaan tahay. Haddii ay dadi kugu cadaadiyaan in aad gabadhaada guddo, way adkaan kartaa in cadaadiskaas laga hor yimaado.

Ha oggolaan in lagugu cadaadiyo in aad ilmahaahga u geysato qalliin dhaawici kara.

Buug-yarahani wuxuu ku siinayaa:

- caawin aad isaga caabbiso cadaadiska lagugu saaro in aad gabadhaada guddo
- doodo aad isticmaali karto marka cadaadis lagugu saaro in aad gabadhaada guddo



Jirka waxaa loo sameeyay si dhammaystiran.

Ilmahaagu wuxuu xaq u leeyahay in uu jirkiisa lahaado

Waa in aad gabadhaada ka caawisaa sidii ay u ilaashan lahayd jirkeeda oo dhan.

Ma jirto diin, diinta masiixiga iyo midda islaamka toona, taas oo waalidka xaq u siineysa in ay qaybo jirka ah oo caafimaad qaba ka gooyaan ilmahooda.

Ma jiraan waalid jecel in ay ilmahooda dhaawacaan. Marka ay aqoon ku filan ka helaan cawaaqibka gudniinka dumarka ayay waxay jecleysan doonaan inay caadadaas iska daayaan.

Waalid walba wuxuu jecel yahay sida ilmihisa u fiican





Si lagaaga caawiyo sidii aad cadaadiska iska- ga caabbin lahayd Waxaad:

- la hadli kartaa dad iyaguba gudniinka ka soo horjeeda
- saaxiibbo aad ku kalsoon tahay kala hadli kartaa sida ay qoyskaaga uga caawin karaan sidii ay arrintan iskaga caabbin lahaayeen
- taxaddar marka aad u safarto dalkaagi hooyo iyada oo ay gabdhahaagu kula socdaan



Sidan ayaad ku jawaabi kartaa haddii ay dadi isku dayaan in ay kugu cadaadiyaan in aad gabadhaada guddo:

- Anigu ma rabo in ilmahaygu geeriyoodo, ama uu la noolaado xanuunno badan inta uu noolyahay.
- Anigu waxan Noorway ka helay fursad aan kaga baxsado dhaqankaas. Taas darteed ma ogolaan doono.
- Anigu waxa ixtiraamaa xuquuqda insaanka.
- Anigu ma rabo inaan galo fal-dembiyeed.
- Anigu ma rabo in aan galo xabsi. Haddii aan xabsi galo ma caawin karo qoyskayga.
- Anigu ma rabo in ilmahaygu iga dacwooto marka ay weynaato.
- Anigu waxaan rabaa in gabadha aan dhalay xor u noqoto jidhkeeda.
- Anigu waxan qadarinayaa Ilaahay oo ilmaha siiyey jidh dhammaystiran.
- Anigu waxan rabaa in aan gabadha aan dhalay aan baro caadooyin iyo qiyam wacan si ay markastaba u noqoto qof wacan.
- Waxa aan rabaa in gabadhaydu ay guursato nin iyada oo dhan qiimaynaya, oo waxba ka jarayn.
- Waxa aan jeclahay waddanka aan ka imi iyo dhaqankiisa, laakin ma jecli dhaqankiisa.
- Gudniinku waa ka madnuuc 25 waddan oo ku yaala Afrika.
- 30 waddan oo ka tirsan Afrika ayaa sameeyey guddiyo qaran oo ka soo horjeeda gudniinka iyo caadooyinka kale dhibta keena.
- Hawlo lagula dagaalamayo gudniinka ayaa ka socda dhammaan wadamada dhaqanku ka jiro.

Mas’uuliyiinta noorwiijigu waxay ilmaha ka badbaadinayaan in la gudo iyaga oo adeeg- sanaya sharci gudniinka mamnuucaya, iyo wakhti kama danbays ah oo dacwo la soo gudbin karo.

SHARCIGA

Waxa madnuuc ah dhammaan naafaynta xubinta taranka ee lagu sameeyo gabdhaha. Ciqaabtu waxay noqon kartaa ilaa 6 sanno oo xabsi ah. Haddii qaliinku keeno cudur dawo lahayn ama hawlgabnimo, ama laxaad waayid dawo lahayn, cillad ama dhaawac, dhimasho ama dhaawac weyn oo soo gaadha jidhka ama caafimaadka, waxa falkaas lagu sheegaa inuu yahay naafayn xubinta taranka oo weyn. Markaas oo kale waxa ciqaabtu tahat ilaa 15 sanno xabsi ah.. (Xeerka ciqaabta §§ 284 iyo 285)

Midka wax guda iyo midka ka qaybqaata labadaba, waa la ciqaabi karaa. Dhammaanba noocyada gudniinka – xataa “midka sunnaha loogu yeero” dhaawac ayay geystaan waana mamnuuc.

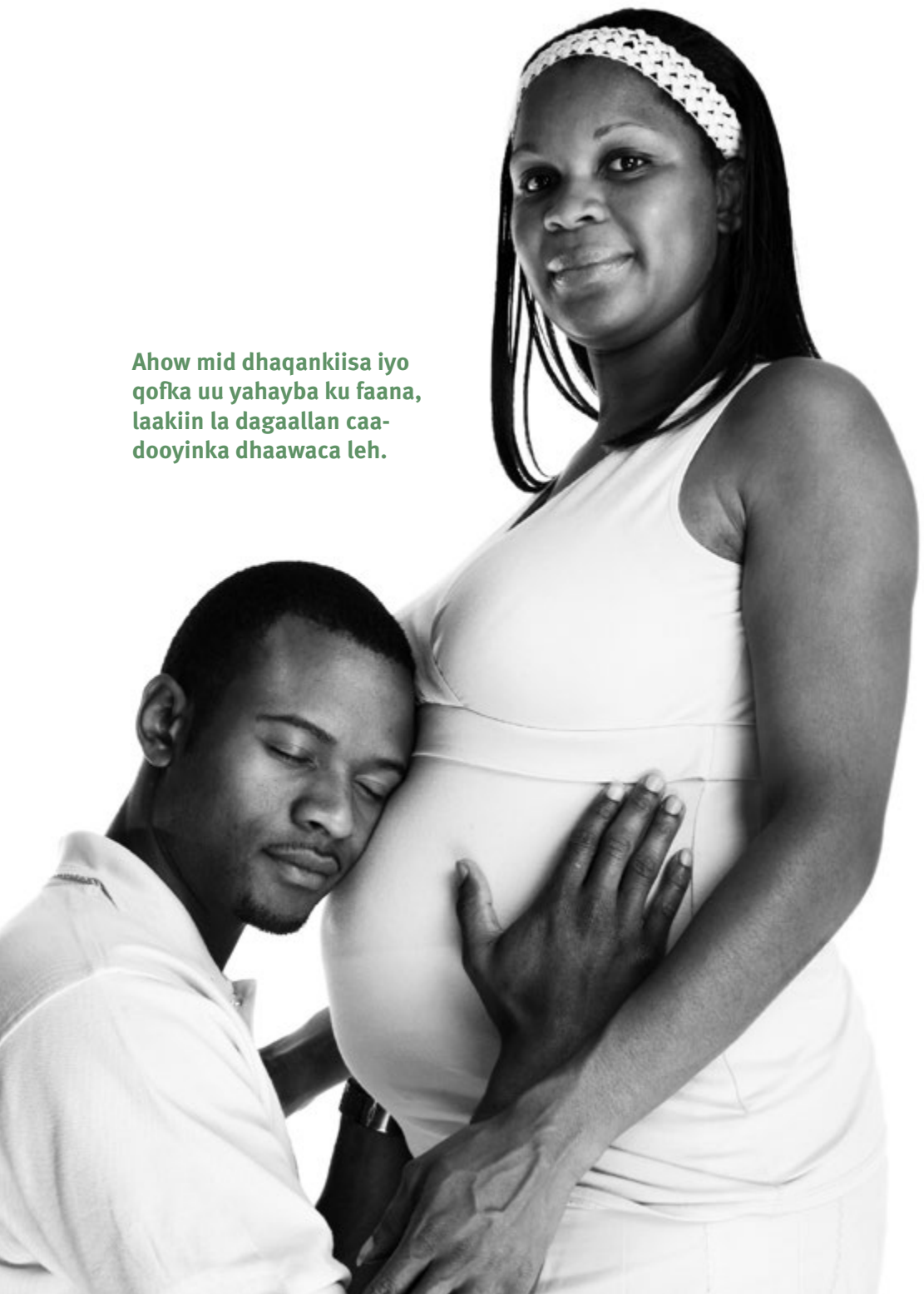
Wakhtiga kama danbaysta ah ee dacwo la soo gudbin karo

- **Gabadha aad dhashay waxay dacweyn kartaa ilaa iyo marka ay buuxsamayso 38 sanno jir.**

Wakhtiga kiis dembi ku gaboobayo waxa laga bilaabaya marka gabadhu buuxsanto 18 sanno jir. Laga bilaabo markaa waxay haysataa 10 sanno (haddii falku yahay naafayn xubin taran) ama 20 sanno (haddii falku yahay naafayn xubin taran oo ah mid weyn) oo ay kaga fekerto inay waalidkeeda ku dacweyso inay gudeen iyada .

Arrintan macnaheedu waxa weeye in gabadhaadu kugu dacweyn karto gudniinka.

Ahow mid dhaqankiisa iyo
qofka uu yahayba ku faana,
laakiin la dagaallan caa-
dooyinka dhaawaca leh.



Ma wacna in qofku gudo gabadhiisa, sababtoo ah:

- waxa aad dembi ku yeelan kartaa dhibaatooyinka iyo dhaawacyada soo gaadha gabadha, oo noqon kara caafimaad ahaan, niyad ahaan iyo bulshanimo ahaanba. Ilmaha u daa inuu haysto jidhkiisa oo dhan.
- waxa qoyska ku iman kara khilaafyo iyo kala qaybsanaan marka gabdhu korto oo fahanto waxa loo geystay. Raadso caawimo si aad uga adkaatid cadaadiska lagu saaro.
- waxay noqonaysaa inaad qarsatid dembi aad gashay. In lagudo gabadh waa dembi marka la eego sharciga Noorway. Way kugu adkaanaysaa inaad caawisid qoyskaaga haddii aad ku jirtid xabsi.
- waxay noqonaysaa in gabadhaadu qariso dembi aad ka gasheen. Adiga ayaa ka masuul ah danta ilmaha – ka caawi sidii ay xor ugu noqon lahayd jidhkeeda.



Ilmaha ka caawi in ay jirkeeda badbaadiso

Noqo qof ku faraxsan dhaqankiisa

Hel kalsooni iyo dhisida aqoonsigaaga dhinacyada wanaagsan ee dhaqankaaga. Gudniinku waa waxyeelo, aan loo baahneyn iyo sharci darro. Ka taxaddar dhaqanka wanaagsan, caafimaadka leh.

Kala hadal caruurta qiimaha iyo anshaxa. U bar in ay sameeyaan doorashooyin anshax wanaagsan leh si ay u noqdaan dad wanaagsan.

Haddi qabadhaadu rabto qaliin lagu furayo, waa inaad taageertid, si ay uga bixi karto dhibaatooyinka caafimaad

Mid ka mid ah uma baahna in la gudo si dumar daacad ah. Xannibaadda iyo daacadnimada waxaa xukuma dabecad iyo qiimo.

Waxaad la xiriiri kartaa ururadan haddii aad rabto taageero iyo qof aad la hadasho.

Telefoonka Laanqeyrta Cas (Røde Kors) ee guurka qasabka ah iyo naafaynta xubinta taranka, tel. 815 55 201.

Kooxda Aqoonta la dagaalanka guurka qasabka ah, naafaynta xubinta taranka iyo kantaroolka nolosha qofka ee, tel 47 80 90 50

Amathea, www.amathea.no, tel. 815 32 005.

SEIF (Iscaawinta dadka ajnabiga ah iyo qaxootiga), www.seifnorge.wordpress.com, xafiisyada Oslo, Trondheim, Ålesund, Kristiansand iyo Bergen, tel. 22 03 48 30.

PMV (Aqoon iswaydaaris cafimaad oo asaasi ah), <https://kirkensbymisjon.no/pmv-flerkulturelt-ressursenter-i-oslo/>, tel. 230 60 380.

Caafimaadka dhaqamada kala duwan <http://tverrekulturellhelse.info>

Xarunta khayraadka qobolka ee ku saabsan rabshadaha caadiska argagaxa iyo kahortaga isdillka, www.rvts.no, RVST Vest, tel.55976695,RVTS Øst,tel.2258600, RVTS Midt,tel.72822005,RVTS Sør,tel.22586000,RVTS Nord,tel.7775438



**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**

kjonnsllestelse.nkvts.no