

Ɓanunƙa qarsoon

Horumarka in aad isku
kalsoon tahay, nafsadaadana
iyo weliba in aad jeclaato
noloshaada



caafimadka maskaxda

– waa qeyb ka mid nolosha wacan

Markaan ka hadleyno caafimaadkeena, waxaan marka ugu horeysa ka fikirnaa caafimadkeena maskax ahan siada uu yahay ama ku sugan yahay. Sidaas awgeed caafimadka maskaxda sida cadiga looma arko inuu yahay cudur quseeya nolosheena. maalin kasta sabatoo ah qofka ma dareemaayo xanuun jir ahaaneed. Hadaba waxaa laga yaabaa in uu qofka is ilowsiiyo caafimaadka muhiimka u ah jiritaankeena. Gaar ahaan caafimaadkeena maskax ahaan. caafimaadka maskaxdeena waa mid aad muhiim u ah jiritaankeena shaqsi ahaan. Hadaba MIRA-senteret waxay mashquul ku yihiin sidii ay ugu hortagi lahayeen in caafimaadkeena maskaxda ay dhibaato soo gaarto.



SyR

Shaqada xarunta MIRA- senteret ay horey u soo qabteen ama uga soo shaqeeyeen, waxay arkeen ama barten in xanuunka maskaxda ay ku arkeen dumarka iyo gabdhaha ajnabiga ah qaarkood. Sababtoo ah xarunta waxay u arkaan in dumarka iyo gabdhaha ay dadoodu yar tahay ay u baahan yihiin in la caawiyo maadaama ay dhibaataadaan ku xiran tahay u soo guurida wadan cusub, mujtamaca ay xiriirka la leeyihiin iyo weliba xaaladooda qos ahaan.

Qofka markuu u soo qoxo wadan aan wadankiisa aheyn, waxa uu la kulmaa dhibaatooyin fara badan oo ay ka mid yihiin, in qofka uu waayo mujtamacii uu ku soo korey, dadka qaarkood waxaa dhibaato ku ah in ay la qabsadaan wadanka cusub oo ay u soo guureen. Sababtoo ah qofka waxa uu ka soo bilaabaayaa nolosha meel hoose. Sidoo kale caruurta ay dadoodu yar tahay waxay is weydiiyaan dhaqankooda iyo weliba jinsiyadooda waxay tahay. Sidaas awgeed waxaa muhiim ah in dumarka ajnabiga ah la caawiyo goor hore si aysan dhibaatooyin maskaxda aysan ugu badan.



guuritaan ama qaxitaanka

– waa safar aan fududeyn

Soo guurida ama qixida uu qofka ka soo qaxaayo wadankiisa waa mid aanan fududeyn, sabatoo ah qofka waxa uu ka soo guuraayaa asxaabtiisa, bulshada uu xiriirka la lahaa, iyo weliba deriskeesa. Hadaba in uu qofka dego wadan cusub ma aha wax fudud. Taariikhda markaan eegno baniaadamka waxay u qaxaayeen sidii ay u heli lahaayeen nolol wanaagsan oo ka duwan xaalada ay ku nool yihiin. Hadaba sababta ay dadka u guuraayaan way kala duwan tahay.

Dhaqaale iyo magangelyo siyaasadeed awgeed ayey dadka inta badan maanta uga soo qaxaan wadankooda. Sidoo kale waxaa jira dad iyaga inta badan safar ku jira iyo dad kale oo degaaya meel ay qaraabadoodu degen tahay si ay ugu soo

dhawaadaan. Dumarka ajnabiga ah sida caadiga

waxay wadanka norwey ku soo degeen iyadoo ay nimankooda codsadeen, si loogu keeno qoyskooda. Dumarka ajnabiga ah qaarkoodana waxaa laga yaabaa iney ku jimaadeen wadanka qoxooti ahaan. Sabab kasta ku soo guur waxaa ogaataa in degida wadan kale awgeed aysan fududeyn in qofka uu la qabsado wadankaan cusub. Nololsha iyo sida loogu nool yahayba. Iyo weliba la kulmida mujtamaca cusub.



4/12

Qaxida iyo caa

fimadka maskaxda

Waxaa muhiim ah in qofka uu ogaado in qaxida ama u soo guurida wadan kale ay maskaxdaada caafimaad ahan ay wax u dhimi karto iyadoo ay dadka kala duwan yihiin sida ay dhibaataada u soo gaareyso. Dadka qaarkooda waxay isku deyayaan sidii ay u difaaci lahaayeen shaqsiyadooda iyo weliba dhaqankooda taasoo ah mid munaasab ah, markii la rabo in ajnabiga ay la qabsadaan sida wadanka loogu nool yahay. Sidaas awgeed dadka ajnabiga intooda waxay sameeyaan in iyagoo haysta dhaqankooda ayna buuxiyaan sharuudaha ay mujtamaca ka sugaayaan. Mida ugu horeysa waa marka uu qofka cusub yahay isla markaana uu rabo in mujtamaca uu la qabsado, ma aha mid fudud maalmaha ugu horeeya, sababtoo ah waxaa uu qofka la kulmayaa luqad cusub, dhaqan cusub. Taasoo keeneysa in qofka xiriirka uu la sameynmaayo mujtamaca ay noqoto mid adag. Sidaas darteed qofka waxa uu isku arkaayaa inuu yahay keligiis ama qof gooni ka ah shicibka uu u soo qaxay ama la degey. Waxaa kaloo iyadana ay tahay mid aad u adag in qofka uu helo shaqo ama ay ku adkaato in guri laga kireeyo. Waxaa kaloo waalidiinta ajnabiga ah ku adkaneyna in ay caruurtooda u helaan dugsi u gaar. Arimahaas oo idil ayaa waxaa laga yaabaa in ay qofka u keenaan in uu caafimaad ahaan maskaxdiisa uu isku buuqo.

Sidoo kale waxaa lagu arkaa dhibaatooyinkaani qoysaska ajnabiga ah sababtoo ah marka uu qoyska ka soo guuro wadankiisa waxaa ku dhacaaya isbedel weyn oo uu ka mid yahay in tusaale ahaan hooyada iyo aabaha ay qaataan ceyr, meshii uu aabaha ka shaqeynaayay markii uu joogey wadankiisa. Hadaba isbedelka ku dhacaaya qoysaska ajnabiga ah waxaa ka mid ah in xaaladii qoys ahaan oo idil ay is bedesho. Taasi waxay keeneysaa in qofka uu u arko inuusan waxba ka aheyn halkaan kadibna uu dareemo xanuun maskaxiyan ah oo isku buuqo, in ay muruqyada xanuunaan, in uu mararka qaarkood neefta ku adkaato ama uu si xun isugu buuqo.



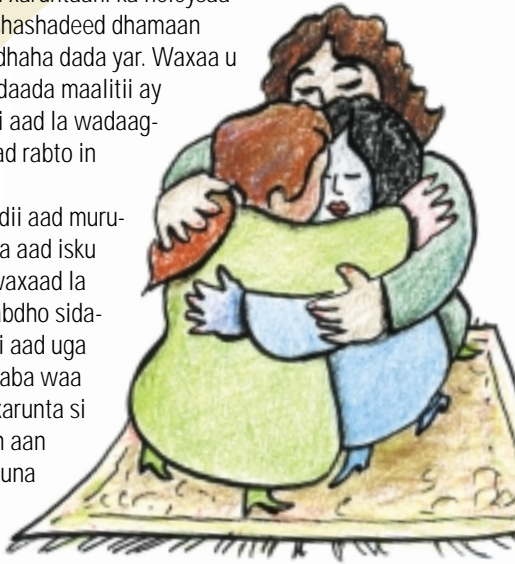
soo raaso caawinaad

Hadii aad isku aragto ama dareento in caafimaadkaaga maskaxiyan ay dhibaato soo gaarto, hadii ay kugu adkaato inaad si caadi ah u noolaato, waxaa muhiim ah inaad raasato caawinaad si lagu caawiyo.

Hadii aad dareento daal fara badan, cabsi badan iyo isku buuqdo maskax ahaan, waxaa muhiin ah inaad raasato dad wax soo bartey si ay kuu caawiyaan. Wadanka Norway waxaa laga yaabaa in ay kuugu adag tahay sidii aad u raasan lahayd caawinaad. Waxaa laga yaabaa in sidaad wadankaaga lagugu caawin jirey ay halkaan ka duwan tahay. Laakinse waxaad ogaataa in wadanka Norway ay leeyihiin saykologist, iyo kuwa dadka la taliya iyagoo wada hadal kula yeelanaaya. Sidoo kale dhinaca caafimaadka waxaa uu wadanaka leeyahay qeydowlada iyo mid ay shicibka leeyihiin. Sidaas awgeed waxaa muhiim ah in aad la soo xiriirto shaqaalaha caafimaadka. Ha qarsan hadii ay jiraan masiibooyin ku haysta ama dhibaato ku haysata.

MIRA-senteret xaruntaani waxay kaa caawin doontaa xaga la talinta, wada hadii aad rabto in aad dhibaato u sheegato. Waxaa kaloo aad xaruntaani ka heleysaa barnaamijyo bulshashadeed dhamaan dumarka iyo gabdhaha dada yar. Waxaa u aragnaa in xaaladaada maaliitii ay isbedelayso hadii aad la wadaagto arimahaaga aad rabto in lagaa caawiyo.

Sidoo kale hadii aad murugeysan tahay ama aad isku buuqsan tahay, waxaad la kulmi doontaa gabdho sidaada oo kale ah, si aad uga faaideysato. Hadaba waa inaad timaadaa xarunta si aad u dareento in aan lagu ilaawin. Laguna siiyo kalsooni wanaagsan.



Wada hadal ku saabsan la talin iyo daaweynta maskaxda waxay naga caawineysaa sidii aan u fahmi lahayn dareenkeena iyo xanuunka maskaxda, kuwaas oo keeneya xaalada nolosheena sida ay tahay.

Wadahadalka waxaa uu naga caawinayaa sidii aan u ogaan laheyn meesha aan ku nool nahay iyo sida aan u nool nahay, si aan dhaqso u ogaano hadii ay jiraan xanuun maskaxda ah oo na haya. Sidoo kale waxaan baraneynaa dhibaatooyinka uu leeyay qaxitaanka iyo weliba sidii aan uga hortagi lahayn hadii ay jiraan dhibaatooyin la socda qaxida. Si aan uga nabadgalno qasaarooyinka uu qaxida keeno uguna noolaano nolol caafimaad leh.

Hadab la soo xiriir MiRA-senteret hadii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo arimahan hoos ku qoran:

- Hadii aad dareento kelinino oo aad u baahan tahay bulsho.
- Hadii aad u aragto in maalintii ay kugu adkaato oo aad rabto in aad noloshaada kala hadasho qof ku caawiya.
- Hadii aad rabto inaad ka qeyb qaadato barnaamijyada lagu sameeyo farsamada gacanta ama ciyaaraha si ay xaaladaada nolo isku bedesho.
- Sare u qado garaadkaga.
- Hadii ay kugu adag tahay in aad keligaa garto goaanka aad rabto.
- Hadii ay kugu adag tahay in aad ka hortagto culeyska uu mustaqbalka.
- Hadii ay dhibaato kaa haysato xaga shaqsiyadaada, jinsiyadaada, dhinaca galmada iyo dhinaca dhaqankaaga.

xarunta mira-seneteret

waxaa ka shaqeeya dumar ajnabi ah, waxayna si wanaagsan u soo dhaweynaayaan dhamaan qof raba in la caawiyo iyagoo eegaaya dantiina.

Sidoo kale waxa aad ku hadashaan ama noo sheegtaan qof kale ma ogaanayo. Hadii aad sheegno waxaa nalagu qaadaayaa sharci u dhigan wadanka.

MIRA-Senteret

Resurssenter for innvandrere- og flyktingkvinner

Adreeskooda: Hausmannsgate 27, Oslo

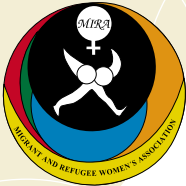
Postbox: P.O. BOX 1749 Vika, 0121 Oslo, Norway

Telefoon: 22 11 69 20

Fax: 22 36 40 19

E-mail: post@mirasenteret.no

Internet: www.mirasenteret.no



Redd Barna



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner