

Haddii aadan si fudud ku iloobi karin

Buugyaraha warbixinta ee carqalada murugada naxdinta la soo dhaafay



Wer kommt,
ist da.

Initiative für
traumatisierte Flüchtlinge

Hordhaca



Initiative für
traumatisierte Flüchtlinge

Buugyaraha warbixintaan waxaa loo hormariyay sida qeyb ka ah shabakada gudubka xadka ee barnaamijyada qaxootiyada naxsan ee ay dajiyeen Bavarian Red Cross. Aad ayaan ugu faraxsannahay Swiss Red Cross oo noo ogolaaneyso inaan qaadno daabacadaan, taas oo lagu heli karo dhoor luuqado, oo ku sameyso dheeraadyo

oo isticmaalkeeda ee Bavaria iyo Jarmalka. Barnaamijka qaxootiyada naxsan ee ay maamulaan Bavarian Red Cross waxaa lagu maalgeliyay deeqda gaarka deeqsiga ah.

Waxaan rajeyneynaa in buug-yarahan uu siin karo qaxootiga naxsan taageero iyo caawin.



Theo Zellner
Madaxweynaha Bavarian Red Cross



Wolfgang Obermair
Ku xigeenka Maamulaha Gobolka

Yaa loogu tallogalay buug-yarahaan?

Buug-yarahaan waxaa loogu tallogalay dadka la kulmay naxdin iyo qoysaskooda. Mudane B. iyo Marwo B. iyo gabadhooda waa daraasad dacwad. Qoyskaan waxaa wehliyo erayadooda gaarka ah oo dhinaca buugyaraha oo ogeysiiyaa aasaaska tusaalooyinka adag ee ku saabsan hormarinta, cawaaqiibta iyo ka soo kabsiga carqalada murugada naxdinta la soo

dhaafay. Buugyarahaan wuxuu sidoo kale wataa iskudar dhameystiran ee adeegyada taageerada ku haboon iyo xarumaha tallada.

Sawirada waxaa loogu tallogalay ujeedooyinka sharaxaada iyo tusaalaha. Bayaanada iyo waaya aragnimada lama xiriiraan dadka la soo bandhigay.



Tusmooyinka

Naxdinta iyo cawaaqiibta naxdinta	7
Maxay noqon kartaa waaya aragnimada naxdinta?.....	8
Waa maxay carqalada naxdinta la soo dhaafay?.....	9
Waa maxay carqalada murugada naxdinta la soo dhaafay?	10
1. Dib u xasuusashada	11
2. Ka fogaanshaha	12
3. Carqalada murugada iyo kacsanaanta	13
Diidmada sida sababtay naxdinta	14
Xanuunka sida carqalada naxdinta la soo dhaafay?.....	15
Carqalada naxdinta la soo dhaafay waxay saameyn kartaa qoyska oo dhan	17
Carqaladaha naxdinta la soo dhaafay waxay sidoo kale saameyn kartaa carruurta iyo qaangaarka	18
Carqaladaha naxdinta la soo dhaafay waa la daaweyn karaa	20
Xirfadlayaashaan iyo meelaha way ku caawin karaan	22
Waad heli kartaa taageero badan.....	24
Xaalada degdega	25
Calaameynta	26



Naxdinta iyo cawaaqiibta naxdinta



*„Markii hayay wadada guriga ee shaqada ka imaaday, way i xabadeeyeen, oo ay sameeyeen isla sidaan maalinta xigtay. Markaas kadib, waan ka cabsanayay inaan banaanka aado. Waaya aragnimadaan weli way idaba socotaa xittaa Jarmalka maanta — weli waan maqlaa xabadaha oo waxaan leeyahay dareenka in raggaan ay ii hanjabayaan.“
(Mudane B.)*

Waxaa jiro dhacdooyinka nolosha murugada badan ee sababaa cabsi weyn, caawin la'aan iyo awood la'aan. Dhacdooyin noocaas ah waxaa loo yaqaan „naxdin“. Dhacdooyinka naxdinta waxay saameyn karaan dareemaha, afkaaraha iyo niyadaha dadka saameysay muddo dheer kadib.

Waaya aragnimada naxdinta waxay dhaawici kartaa maskax ahaan iyo jir ahaan. Dhaawacyada jirka inta badan si cad ayaa loo arki karaa oo waxaa daaweeyo dhaqaatiirta. Dhaawacyada maskaxda, dhinaca kale, lama arki karo oo inta badan lama daaweeyo. Waxay u hogaamiyaan xanuun daran, tusaale ahaan kacsanaanta, xanuunka, carqaladaha hurdada, walwalka iyo niyad jabka. Aduunka wuu badelay kuwa ay saameysay, ma jiro wax u muuqdo inay

isku mid la yihiin sida ay horay u aheyd. Haddii dhaawacyada maskaxda noocaas ah ay jiraan muddo dheer, waxaa loo yaqaan carqaladaha naxdinta la soo dhaafay. Waxay caqabad ku noqdaan nolol maalmeedka oo way adagtahay in loo dulqaato. Carqaladaha naxdinta la soo dhaafay waa la daaweyn karaa. Sababtaan darteed, waa muhiim in qofka ay saameysay la xiriiro taqasus xili hore. Tani waa tallaabada ugu horeyso ee dhinacyada daaweynta saameysay oo siisaa iyaga kartida lagu bilaabayo nolol cusub naxdinta kadib.



Way wanaagsantahay in la ogaado.

Qof walba ayay saameyn kartaa dhacdooyinka naxdinta. Ku dhawaad qof walba ayaa la kulmo ugu yaraan hal naxdin noloshooda. Dhaawacyada cilmi nafsiga joogtada ah iyo carqaladaha naxdinta la soo dhaafay waa la daaweyn karaa. La xiriir taqasuska sida ugu horeyso ee suurtoogalka ah oo caawin ka hel!

Maxay noqon kartaa waaya aragnimada naxdinta?

Waaya aragnimada naxdinta caadi ahaan waa naxdinta maskaxda oo qof walba ah. Way adagtahay in la fahmaa waxa dhacay, oo way adagtahay in lala macaamilo. Dhibaato malahan haddii aad si toos ah ula kulantay ama aad u aragtay sida marqaati.

Dhacdooyinka xigga waxay u dhigmaan sharuuda naxdinta:

- Masiibada Dabiiciga ah sida dhul gariirada, fatahaada ama dabka duurka
- Waaya aragnimada dagaalka sida dagaalame ama shacab
- Dhacdooyinka, xanuunka daran ee jirka iyo maskaxda
- Jirdilka, xabsiyeynta oo ay la jirto dhibaataada
- Hanjabaad weyn, barakicin iyo duulitaanka
- Kufsi iyo qaabab kale ee rabshada galmada
- Ka marqaati kaca hanjabaada, dhaawac iyo rabshad, gaar ahaan haddii ay jiraan qaraabo ku lugleh



Waa maxay naxdinta?

Naxdinta waa dhacdada ee qofka shaqsi ahaan, sida marqaati, ama dhinaca hadalka la kulmay hanjabaad weyn sida dhimasho, waxyeelada jirka halista ah ama rabshada.



Waa maxay carqalada naxdinta la soo dhaafay?

i Way wanaagsantahay in la ogaado.

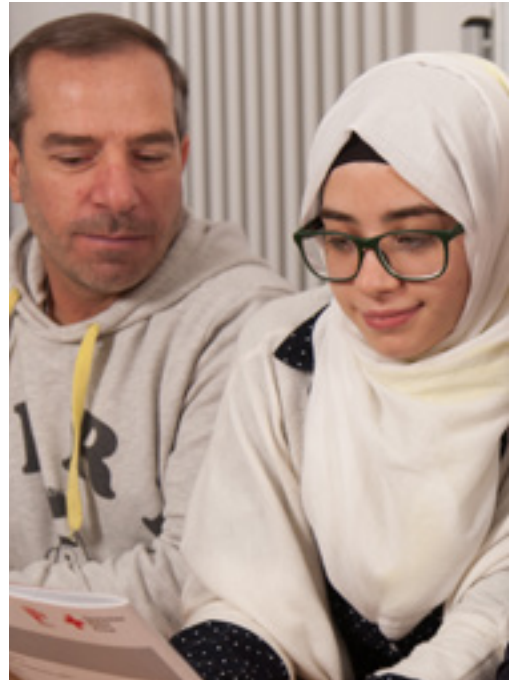
Ma ahan in dadka oo dhan ay uga falceliyaan waaya aragnimada naxdinta. Tani si yar ayay caadi u tahay oo shaqo kuma lahan „xoog lahaanshaha“ ama „tabar darida“. Dadka qaarkood way ka badbaadaan xaalad noocaas ah ku dhawaad si aan muuqan, dadka kale jir ahaan iyo dareen ahaan ayay u dhaawacmaan. Haddii waaya aragnimada naxdinta aysan shil aheyn, laakin tahay si ula kac ah ee ay sababeen dad kale oo ay si joogto ah u dhacday, kadib halista curyaanimada caafimaadka waa suurto gal.

Dadka waxay uga falceliyaan si ka duwan waaya aragnimada walaaca. Kuwa badan waxay dareemaan nuglaan naxdinta kadib. Dhibaatooyinka naxdinta kadib waa astaanta in jirka iyo ruuxa ay isku dayayaan inay iskooda u bogsadaan oo soo celiyaan caafimaadka.

Cabshooyinka joogtada ah waxay tilmaameysaa in dadka ay saameysay aanan weli u suurto galin inay ka soo kabsadaan waaya aragnimada xun. Kadib waaya aragnimada naxdinta, dadka waxay la dhibaatoodaan naxdinta oo xigta carqaladaha, tusaale ahaan,

walwalka, diidmooyinka (fiiri bogga 14), niyad jabka, carqaladaha hurdada, curyaanimada jirka, kacsanaanta xanaaqa, afkaaraha isdilka. Qaarkood waxay sidoo kale soo wargeliyeen inay dhibaato ku qabaan dhahida maya oo muujiyaan afkaarhooda gaarka ah.

Inta badan way aamusnaadaan, ka laabashada wareegooda saaxibada oo dareemaan qiimo la'aan. Murugada naxdinta la soo dhaafay (PTSD) waa carqalada naxdinta caadiga ah.



Waa maxay carqalada murugada naxdinta la soo dhaafay?



„Markale iyo markale waxaan arkaa sawirada xun ee baxsigeyga ee isha qalbigeyga, gaar ahaan habeenkii. Dhammaan dareemaha waqtigaas markii ayay soo laabtaan. Ku dhawaad way igu adagtahay inaan u dulqaato badelkii gadaasha daran iyo madax xanuun aan la dhibaatoodo.“ (Marwo B.)

„Carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay“ gaar ahaan waa cawaaqibta joogtada ah ee naxdinta. Waxaa jiro sadex sifooyin ugu muhiimsan ee cudurkaan:

- 1. Dib u xasuusashada**
- 2. Ka fogaanshaha**
- 3. Carqalada murugada iyo kacsanaanta**

Sadexdaan sifooyin waxaa wax badan lagu sharaxay boggaga xiggo.



1. Dib u xasuusashada

Kuwa ay saameysay waxay la dhibaatoodaan xaqiiqda ah in aysan illoobi karin waxa dhacay. Xasuusaha naxdinta waxay joogteeyaan inay soo laa laabtaan, inkastoo aan la go'aansan karin iyaga.

Kadib waaya aragnimada naxdinta, xasuusaha naxdintaan marwalba nolol ayay ku soo laaban kartaa oo qaab murugeysan. Xaaladahaan, kuwa ay saameysay waxay hormaryaan nooc dareen ah, sida hadii ay dib uga soo kabsanayeen dhacdada.

Dib u aruurinada sidoo kale waxay dhici kartaa habeenka, oo qaabka qarowga.

Dib ula kulmida naxdinta waxay u kicin kartaa si aad u xoogan dareemayaasha iyo xabsi weyn. Dadka ay saameysay ayaa kadib bilaaba inay si xoogan u dhididaan, tusaale ahaan, ama way gariiraan oo dareemaan cadaadis xoogan ee xabadka ah. Waxay u maleeyaan inaysan is xakameyn karin oo ay waalanayaan. Inta badan, sawiradaan lama damin karo. Tani waxay u hogaamisaa quusasho weyn, ceeb iyo xanaaq.

Dib u xasuusashada aan la rabin waxay u dhacdaa si lama filaan ah oo aan laheyn sabab muuqata. Sikastaba, inta badan waxaa jiro kicinada qaarkood. Kuwaan waa dareemaha la midka ah kuwaas inta lagu jiro naxdinta (dhawaqyada, carafta, iwm.).



„Waxaan joogto u arkaa holacyada gubashada guri oo waxaan ku xayirmay xasuusaha xanuunka ah ee la soo dhaafay. Waxaan inta badan kacaa habeenkii anoo cabsanayo.“ (Gabar)



Maxay xasuusaha naxdinta u soo laabtaan?

Markii xasuusaha ku soo laabtaan kuwa nool si aan ulakac aheyn, tani waa astaanta in maskaxda ay sii joogteyso inay la dhibaatooto waaya aragnimada naxdinta. Isla waqtiga, waa casuumaada lagula macaamilayo xasuusaha adag. Mabaad'ida waxaa la barbardhigi karaa shaqada xasuusiyaha ee taleefonka mobeelka. Haddiiba shaqada diiwaangashan ama qoraalka aanan laga baaran dagin, fariin xasuusin ah ayaa si joogto ah u soo baxeyso, oo ku weydiineyso inaad tafaftirtid shaqada.

2. Ka fogaanshaha

Dadka ay saameysay aad ayay uga walaacaan inay illoobaan oo ka fogaadaan wax walba ee ku xiran waaya aragnimada xun. Fikrad ahaan, waxay si fudud u rabaan inay illoobaan waqtigooda la soo dhaafay.

Xasuusaha aan la rabin ee naxdinta iyo dareemayaasha la xiriira iyada aad ayay murugo u leedahay. Sababtaan darteed, kuwa ay saameysay waxay isku dayaan inay ka fogaadaan oo iloobaan wax walba ee xasuusiyaa dhacdada xun. Kuwaan tusaale ahaan waa afkaaraha, dareemaha, meelaha, howlaha, dadka ama xaaladaha ku soo xasuusiyaa naxdinta. Inta badan, midaan ma guuleysato. Dad badan ayaa saameeyay iyada oo ka laabashada gabi ahaanba, oo aan rabin inay la jiraan dad kale markale. Sidaas darteed, waaya aragnimada qurxoon iyo raaxada nolosha sidoo kale way luntaa. Waxyaabaha ahaan jiray muhiimka ama madadaalada markiiba muhiim ma ahan markale. Dareemaha waxaa yareyn kara midaan. Tusaale ahaan, uma jeclid qoyskaaga sida aad u jeclaan jirtay. Ma lihid markale rabitaano, fikrado iyo qorshooyin iqtiyaarkaaga ah.

„Weligeey way igu adkeyd inaan la hadlo dadka kale, badelkii aan ku saabsaneyn waaya aragnimadeyda naxdinta ma ahan nolosha maalin walba. Waxaan jeclaan lahaa kaliya inaan illoobo wax walba ee dhacay - laakin ma awoodo.“ (Mudane B.)

i Way wanaagsantahay in la ogaado.

Ka fogaanshaha xaaladaha ee xasuusiyaa waaya aragnimada xun bilowgii waa falcelinta dareenka ah: kuwa maamulaa inay ka illaaliyaan nafsadooda naxdimoo dheeraad ah waxay sidaas darteeda hubinayaan badbaadadooda.

Si kastaba: ka fogaanshaha joogtada ah iyo cadaadiska wuxuu ka hortagaa la macaamilida waaya aragnimada xun - naxdinta sidaas darteeda si ku haboon loo lama macaamili karo. Intaa waxaa dheer, qofka wuxuu ka laabtaa wax badan oo badan nolosha maalin walba oo lumiyaa xiriirka aadanaha la midka ah qofka. Xaaladaan waa muhiim in lala xiriiro taqasus.



3. Carqalada murugada iyo kacsanaanta

Dadka saameysay waxay la dhibaatoodaan jahwareer daran, kacsanaan, walwal iyo hurdo la'aan.

Dadka qabaa carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay waxay u dhaqmaan si aad u taxadar ah iyo ku hay eegid dhow jawigooda. Waxay ku jiraan digniin degdeg ah. Marwalba way iska fiiriyaan, si markaas markiiba ay u aqoonsadaan halis suurtoagal ah ama si ay uga fogaadaan xasuusiyayaasha. Waxaas kadib, qofka sidoo kale wuxuu uga falceliyaa jir ahaan kacsanaantaan iyo cadaadiska. Kuwa badan waxay la dhibaatoodaan cabashada ku saabsan dhibaatooyinka hurdada. Waxay dhibaato ku qabaan inay hurdoodaan maqribkii, oo ka kacaan habeenkii markale iyo markale iyaga oo dhididayo oo wadnaha si xoogan u garaacmayo. Subixii waxay dareemaan daal, daalan oo dhibaato ku qabo diirad saarida. Dad badan sidoo kale waxay soo wargeliyeen inay si sahlan uga xanaaqaan sidii hore oo inta badan la dhibaatoodaan kacsanaan xoogan ee xanaaqa sababtoo ah waxyaabo yar. Waxay sidoo kale si aad u badan ayay uga naxaan naxdinta ka hor.



„Marwalba waxaan ahay nasiinyo la'aan oo gudaha ka jahwareersanahaya. Xittaa ay la jiraan kaniiniyada, si adag ayaan u seexan karaa. Waxaan ku gariira sariirta, waxaan qabaa madax xanuun oo si aan dulqaad laheyn u sugaa si aan iftiin u hel si markaas aan u kaco.“ (Marwo. B)



Way wanaagsantahay in la ogaado.

Hadafka digniin siinta degdega iyo kacsanaanta waa aqoonsashada dhammaan waxyaabaha halista mustaqbalka sida dheer ee suurtoogalka ah si markaas aysan naxdin kale u dhicin. Si kastaba, kacsanaantaan joogtada ah waxay u hogaamisaa xaalada daalka jirka iyo maskaxda kadib waqtiga muddada qaar.

Dulmarka Carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay

Sharaxaadaha sadexda sifooyin way cadeysay carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay inay ka koobantahay dhibaatooyin badan. Inta badan lama aqoonsana in cabashooyinka iyo naxdinta ay isleeyihiin. Sababtaan darteed, qofka inta badan wuxuu leeyahay dareenka ee aanan marnaba helin xasuusaha xun, iyo waalida. Dad badan sidoo kale waxay ku tilmaameen inay dareemaan dambiilenimo iyo ceeb ee waxyaabaha dhacay inta lagu jiray naxdinta xittaa inkastoo ay ahaayeen dhibanayaasha.



Way wanaagsantahay in la ogaado.

Carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay waxay leedahay wajiyo badan. Dhammaan falcelinadaan iyo dareemaha waa joogto iyo jawaab la fahmi karo ee xaalada „aan caadiga aheyn“. Iyaga waa aastaanta ee jirka iyo maskaxda waxay ku mashquulsanyihiin ka baarandaga waaya aragnimada naxdinta oo bogsiinayo dhaawacyada sababay cilmi nafsiga.

Diidmada sida sababtay naxdinta

Kuwa ay saameysay waxay la dhibaatoodaan aragtiyada ay u gartaan in dareemahooda iyo nafsadooda sida suuxnaanta iyo ku cusub. Farsama ahaan erayada, xaaladaan waxaa loo yaqaan diidmada.



*„Waxaan inta badan dareemaa eber weyn ee aniga igu jiro, sida haddii aan aniga aheyn markale. Tani way fogaan kartaa ee aan markale u dareemin qeybaha jirkeyga si ku haboon.“
(Mudane B.)*

Diidmada waa carqalada naxdinta caadiga ah. Qaar ka mid ah kuwa ay saameysay waxay sharaxeen sida ay si lama filaan ah u gartaan dareemaha, nafsadooda ama falalkooda si kaduwan naxdinta ka hor. Inta badan kuwaan waa aragtiyada isbadelaa, sida haddii aad ku jirtid ciiryaamo ama ka dambeeyo muraayada daaqada. Tusaale ahaan, si lama filaan ah ma garanaysid markale waxa aad hadeer sameysay, halka dhabtii aad joogtid ama sida aad halkaas ku tagtay. Meelaha aad garanaysid ama dadka si lama filaan ah ayay ugu muuqdaan wax kugu cusub oo aan dhab aheyn. Sidoo kale jirka qofka way saameyn kartaa, taas oo si lama filaan ah ugu muuqato kuwa aan lagaraneyn oo aadan laheyn. Mararka qaar kuwa ay saameysay sidoo kale waxay qabaan dareenka ah inaysan markale xukumin nafsadooda, iyo waxay dareemaan sida boombalo. Ama waxay noqdaan gabi

ahaanba kuwa gudaha ka adag oo aan markale dhaqaaqi karin. Dhammaan dareemayaashaan iyo dareemaha jirka waa kuwa aan aad u wanaagsaneyn oo naxdin leh. Mararka qaar dadka waxay isku dayaan inay soo afjaraan xaaladaan iyaga ku sababay nafsadooda xanuun.



Maxaanan aragtida usu badeli karin?

Isbadelka ee aragtida (ddiidmada) waxay matashaa shaqada badbaadada oo muhiim ah ee jirkeena. Markii hanjabaad - tusaale ahaan inta lagu jiro naxdinta - noqotaa mid aad u weyn, jirka wuu barafobaa, oo ka fakarayo joogsiyada iyo xanuunka ama dareemaha aan markale la dareemin ama la garan. Tani waxay u ogolaataa qofka walaacsan inuu go'aansado haddii uu rabo inuu dagaalamo ama ka qaxo. Markii labadaba ay rajo la'aan yihiin, jirka wuu „barafobaa“. Jirka wuxuu xasuustaa shaqadaan ka hortaga ah ee sida sahlan ku noqonayo dhagool naxdinta kadib oo isticmaalaa iyada xittaa sannooyin dambe markii xasuusaha naxdinta dhacdo. Tani inta badan waxay ku dhacdaa si dhaqso oo xaalado murugo badan ee nolosha maalin walba. Kuwa ay saameysay waxay ula kulmaan xaaladaan sida qasaaro weyn ee xukumida falalkooda ama ka cawdo dhibaatooyinka diirad saarida iyo meelaha banaan ee xasuusta. Waxay sidoo kale u hogaamin kartaa aragti isbadeshay ee waqtiga (dhaqaaqa tartiibka ah).

Xanuunka sida carqalada naxdinta la soo dhaafay?



Kuwa badan oo kuwa saameysay waxay dareemaan xanuunkooda inuu aad joogto u yahay oo waxay jeclaan lahaayeen inay lahaadaan bogsiin waarta. Sidaas darteed, ma jiraan sabab ama sababta jirka aan ku filneyn oo xanuunka inta badan laga heli karo xaqiijinada caafimaadka. Tani waxay la xiriirtaa xaqiiqda in xanuunada jirka iyo caafimaadka si dhow loo xiriiriyaa oo in si guud ay u saameeyso midba midka kale.



„Waan necay nafsadeyda ee dhibaatooyinka caafimaad oo waxaan ku dhahay nafsadeyda:Maxaan u sameeyay madaxa- iyo. Dhabar xanuunka, maxaa jah wareerkaan oo dhan, hadeer in aan bad qabno? Maxaa hadeer, marar walba?“ (Marwo B.)

Ka fogaanshooyinka sidoo kale sida murugada iyo kacsanaanta, sababtaa murugooyin. Murugada waxay u hogaamisaa xanuun iyo sidoo kale. Tani sidoo kale waxay la micna tahay in xaaladaha noolaanshaha hadeer sida daqliga, fayo qabka, wareega saaxibada ama heerka daganaanshaha sharciga ah waxay ku xirantahay aragtida xanuunka. Xanuunka raaga sidaas darteeda wuxuu marwalba leeyahay dhoor sababo.

Dadka la kulmay xaaladaha naxdinta inta badan waxay la dhibaatoodaan xanuunka jirka daran mar dambe. Qaababka xiggo ee xanuunka inta badan waa la soo wargeliyaa:

- dhabar xanuunka, lugta iyo cago xanuunka
- xanuunka xubnaha iyo madaxa xanuunka
- cabashooyinka caloosha, cabashooyinka aan caadiga aheyn
- xanuunka inta lagu jiro kaadida
- madax xanuunka

Dhibaataada horay ayay u sii xumaadaan oo xaqiiqda in xanuunka uu la xiriiro xasuusaha dhacdooyinka naxdinta. Tusaale ahaan, xanuunka wuxuu ka dhici karaa qeybaha la jir dilay ee jirka, xittaa haddii aan waxba lagu arki karin raajada. Joogitaanka xanuunka sidaas darteeda waxay u hogaamisaa markale xasuusaha xanuunka badan ee naxdinta sida haddii jirka xasuusto iyada. Kuwa badan ayaa midaan u arkay „inay dib ula kulmaan halkaan iyo hadeer“ murugo aad u xoogan.

Xanuunka raaga wuxuu u hogaamiyaa si caajis ah, ka laabasshada wareega qoyska iyo saaxibada iyo rajo la'aanta ee kuwa badan ee kuwaas saameysay. Qaarkood waxay isku dayaan inay isku dajiyaan qamri ama daawooyin si ay u yareeyaan kacsanaanta iyo xanuunka. Tani badelkeeda waxay ku leedahay saameyn weyn qoyska iyo xiriirada bulshada sidoo kale sida howlaha xirfadlaha.

i Way wanaagsantahay in la ogaado.

Dad badan ee naxsan waxay la dhibaatoodaan ma ahan kaliya aastaamaha cilmi nafsiga ee carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay, laakin sidoo kale xanuunka joogtada ah. Murugada waxay u hogaamisaa kacsanaan, kacsanaanta waxay u hogaamisaa xanuun iyo xanuunka wuxuu u hogaamiyaa murugo. Maadaama jirka, maskaxda iyo xaaladaha noolaanshaha hadeer si dhow ayay iskugu xiranyihiin, xanuunka raaga marwalba wuxuu leeyahay dhoor sabab.



Carqalada naxdinta la soo dhaafay waxay saameyn kartaa qoyska oo dhan



„Waxaan ku noolahay nolol aad u jadwaleysan iyo si adag uga tago dabaqeyga - waan ka fogaadaa xiriirka caalamka banaanka. Inta badan qofna uma istaagi karo, xaaskeyga, gabadheyda, xittaa nafsadeyda.“ (Mudane B.)

Dareemaha waa nooca buundada ee aadanaha nala midka ah. Dareemaha dadka naxsan inta badan way isbadelaan. Kuwa kamid ah kuwa ay saameysay waxay la kulmaan in dareemahooda gabi ahaanba dhamaaneyso.

Tani waxay ka dhigtaa xiriirka dadka kale mid aad u adag. Cawaaqiibaha lagama dareemo kaliya dadka ay saameysay, laakin sidoo kale qaraabadooda iyo saaxibada. Badbaado ma ahan sababtoo ah ma fahmi karaan dabecada qofka naxsan oo magaranayo sida isaga ama iyada aheyd inay u dhaqmaan. Tani waxay u hogaamisaa faham la'aan ama qilaafyada qoyska, iyo xiriirada.

Intaa waxaa dheer saameynada wada noolaanshaha ee lamaane nimada iyo gurka, naxdinta sidoo kale waxay saameysaa doorka waaladiinta iyo sidaas darteeda barbaarinta carruurta. Kuwa ay saameysay inta badan markale kuma guuleystaan dareen ahaan inay dhaxgalaan carruurtooda. Kalama

hadlaan carruurta wax ku saabsan waxa la soo dhaafay iyo naxdinta, sababtoo ah ma rabaan inay culeys saaraan carruurta oo rabaan inay ka illaaliyaan waaya aragnimada xun. Carruurta dareen ahaan aad ayay soo dhaweyn u leeyihiin. Waxay dareemaan murugada waaladiintooda, xittaa markii aysan ka hadleyn. Naxdinta waaladiinta waxay sidoo kale yeelan kartaa saameynta carruurta. Waxay hormariyaan cabsiyo iyo aastaamaha kale ee murugada, xittaa haddii aysan la kulmin wax naxdin ah nafsadooda.

Dhammaan midaan waxay gelineysaa dhaawac xiriirka u dhaxeeyo waaladiinta iyo carruurta. Sababtaan darteed, waa inaadan sugin muddo dheer oo raadi taqasus ku haboon sida ugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah.



Way wanaagsantahay in la ogaado.

Carruurta iyo qaraabada dadka naxsan sidoo kale waxay u baahanyihiin caawin iyo tallo ka imaaneyso taqasusyada. Inta badan waxay la dhibaatoodaan xaqiiqda ah dareemaha iyo dabecadaha qaraabadooda naxsan way isbadeshay. Dhibanayaasha iyo qaraabadooda waxay usu dareemaan inay shisheeye kala yihiin.

Carqaladaha naxdinta la soo dhaafay waxay sidoo kale saameyn kartaa carruurta iyo qaangaarka



„Gabadheyda si lama filaan ah ayay u seexan weysay habeenkii. Waxay ka cabsaneysay mugdiga oo waxay aheyd inay oyo so inta badan. Waxay sidoo kale ka cabatay calool xanuunka oo ma heysan cunis badan. Waxqabadkeeda dugsiga wuu sii liidanayay oo sii yaraanayay. Maxaa ku dhacay iyada, waan la yaabaa?“ (Marwo B.)

Sababtaan darteed, waa muhiim in la xasuusto dhibaataada adag iyo la dhibaatoodka carruurta naxsan oo siiyaa taageero ku haboon. Inta badan tani si ku haboon uma guuleysata, sababtoo ah waaladiinta ma rabaan inay sheegaan dhibaatooyinka carruurta. Cabsida aad ayay u weyntahay. Waaladiinta, la macaamilayo cawaaqiibaha waaya aragnimada xun ee carruurta inta badan sidoo kale waxay la micna tahay ka hor imaadka naxdintooda gaarka ah.

Carruurta inta badan waxay muujiyaan falcelinada yar ee kala duwan iyo aastaamaha badelkii dadka weyn:

- Naxdinta iyo cabsida, carqaladha hurdada oo ay la jiraan qarowga
- Dib u gurashada nafsadooda, rajo la'aan iyo calool xumo
- Isbadelka xadidan iyo farxada
- abashooyinka sida xundhurta ama madax xanuunka, sariir ku kaadinta
- Carqaladaha diirad saarida iyo dhibaatooyinka waxbarashada (tusaale ahaan dugsiga)
- Dabeecada dagaalka iyo xanaaqa kordha
- Dabeecada aan caadiga ahayn



Intaa waxaa dheer waaladiinta, carruurta iyo dadka dhalinyarada waxay inta badan ka naxsanyihiin waaya aragnimada xun. Tani gaar ahaan way xuntahay sababtoo ah carruurta weli way korayaan iyo sidaas darteed gaar ahaan nuglaan iyo rajo la'aan.



Kaliya waa dadka weyn ee ay saameysay carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafays?

Maya! Carruurta iyo qaangaarka sidoo kale way saameyn kartaa. Gaar ahaan aad ayay ugu nugulyihiin oo si weyn ula dhibaatoodaan xasuusaha xun iyada oo aan usuurtogalin inay ka hadlaan iyaga. Inta badan lama joogaan waaladiinta, ee rabaan inuu canuga si sahlan ku iloobaayo dhammaan waxyaabaha xun.



Way wanaagsantahay in la ogaado.

Carruurta naxsan iyo dadka dhalinyarada waxay si degdeg ah ugu baahanyihiin taageerada daaweynta, la talin iyo qof dhinacooda joogo! Ha sugin oo la xiriir hay'ada taqasus ku haboon sida ugu dhaqsaha badan oo suurtoogalka ah.



Carqaladaha naxdinta la soo dhaafay waa la daaweyn karaa



„Waxaan si weyn ula dhibaatooday waaya aragnimada xun. Ugu dambeyntii waxaan raadinayay taqsus oo aan kala hadlo isaga dhibaatooyinkeega, cabashooyinka iyo cabsida. Qoyskeyga way itaageeraan sidoo kale. Tan iyo markaas waxaan dareemaa wanaag oo waan qosli karaa markale.“ (Marwo B.)

Bogsiinta dhaawacyada, haddii yahay maskaxda ama jirka, waxay qaadataa waqti. Taqsuska waa in lala tashtaa haddii aastaamaha ugu weyn ee carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay ay sii jirto in ka badan afar isbuuc.

Aastaamaha ugu horeeya caadi ahaan markii ayay soo baxaan naxdinta kadib. Mararka qaar, si kastaba, aastaamaha ma dhacaan illaa mar dambe sida ay sababto murugada dheeraadka ah ee xaalada nolosha. Daaweynta xirfadlaha ee carqalada naxdinta waxay ka dhacdaa heerarka dhoor ah. Kuwaan waxaa ku jira daaweynta maskaxda, taageerada bulshada iyo sida suurtoogalka ah daawo.

Daaweynta maskaxda waxay wax ku ool u tahay naxdinta xigta carqaladaha haddii ay sameeyaan daaweeyaha maskaxda ku taqasusay. Daaweynta maskaxda waxay sare u

qaadaa awoodaha bogsiinta shaqsiga. Waxay siisaa qaab dhismeed badbaado ah oo illaasan si ay uga bartaan naxdinta. Xasuusaha iyo cabashooyinka la xiriiro iyo dhibaatooyinka. Oo ay la jirto taqasuska, xalalka cabashooyinka waa laga shaqeeyaa iyo kartiyada gaarka ah ee dhibanayaasha dib ayaa loo ogaadaa.

Taageerada bulshada iyo dhaqaalaha

caawinta markii xaaladaha noolaanshaha murugada leh ay jirto. Bukaana, tusaale ahaan, waxay helaan taageero wax ku ool ah ee looga adkaado dhibaatooyinka xaalada nolosha. Kuwaan waxaa lagu taageeri karaa la taliyayaasha bulshada ama wadahalada caafimaadka ee xubnaha qoyska, iyo maamulada iyo badrooniga.

Daaweeyayaasha daawada

falka ka soo horjeedo aastaamaha shaqsiga ee carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay. Kuwaan waxaa ku jiro, tusaale ahaan, daawooyinka ee, markii si joogta ah loo qaato, waxay caawin kartaa yareynta aastaamaha niyad jabka, xanuunka joogtada ah, hurdo la'aanta ama murugada hoos udhaca Laakin nasiib daro, xasuusaha murugada, qarowga ama rabitaanka in si fudud lagu illoobo wax walba, waxay kaliya ayay qeyb ahaan lagu daaweeyaa daawada. Tan sidoo kale waxay u baahantahay daaweynta maskaxa.



Xirfadlayaashaan iyo meelaha way ku caawin karaan

Dhaqaatiirta qoyska inta badan iyaga ayaa ugu horeeyo inay wax ka bartaan astaamaha. Waxay go'aansan karaan carqaladaha murugada naxdinta la soo dhaafay oo u gudbiyaan bukaanka taqasus, daaweeyayaasha maskaxda, ama hay'adaha gaarka ah.

Daaweeyayaasha maskaxda (cilmi nafsiga, dhaqtarka maskaxda ama la taliyaha maskaxda oo ay la jiraan tababarka dheeraadka ah ee daaweynta maskaxda) shaqada ee dhaqanka, laakin sidoo kale xarumaha caafimaadka dhaqtarka maskaxda ama adeegyada caafimaadka maskaxda bukaan socodka. Waxay u sameeyaan daaweynta maskaxda shaqsi ahaan ama koox ahaan.

Dhaqaatiirta maskaxda (Dhaqaatiirta qabta tababarka caafimaadka maskaxda) waxay diyaarin karaan baaritaanada caafimaadka oo u qoraan daawo. Dhaqtarka maskaxdaka shaqeynta dhaqan ahaan, laakin sidoo kale adeegyada bukaan socodka caafimaadka maskaxda ama xarunaha caafimaadka maskaxda.

Xarumaha maskaxda bulshada ee qaxootiyada iyo dhibanayaasha jirdilka waa hay'ado ku taqasusay oo bixiyaa caawinta

cilmi nafsiga, daaweynta, la talin la xiriirto iyo barida. Adeegyada la bixinayo waxay bilaash u tahay kuwa ay saameysay, waxaa si balaaran loogu maalgeliyaa deeqaha, ugu weyn. Liiska xarumaha maskaxda bulshada waxaa laga heli karaa [www. baff-zentren. org](http://www.baff-zentren.org)

Adeegyada caafimaadka maskaxda bulshada waxay siiyaan tallo iyo caawin dadka maskax ahaan jiran. Adeegyadooda bilaashka ah waxaa loogu tallo galay kuwa ay saameysay, iyo qaraabadooda.



Way wanaagsantahay in la ogaado.

Daawada, daaweynta la talinta daaweynta bulshada iyo daryeelka wuxuu u baahanyahay xiriirka aaminaada ka dhaxeeyo bukaanka iyo taqsuska. Mararka qaar way u sahlantahay bukaanada haddii taqsuska uu yahay isku jinsiga. Daaweynta luuqada dhaladka oo ay la jirto caawinta fasiraada xirfadlaha waxay sidoo kale noqon kartaa mid aad ugu muhiimsan bukaanada. Ha sugin inaad sheegtid mowduucyadaan. Dhammaan xirfadlayaasha caafimaadka iyo daaweynta waxay ku hogaansanyihiin qarsoodiga.



Waad heli kartaa taageero badan

Xarumaha tallada qaxootiga ama tallada

magangalyada xarumaha waxay caawiyaan qaxootiyada inta lagu jiro nidaamka codsashada magangalyada, waxay bixisaa tallada walaacyada bulshada, rasmiga ah iyo shaqsiga, waxay ku caawiyaan buuxinta foomamka, oo siiyaan jaheynta la xiriirto xaaladaha shaqsiga gaarka ah. Inta badan la taliyaan magangalyada (iyo arimaha bulshada) waxaa si toos ah loogu bixiyaa dhinaca xarumaha hoyga.

Socdaalka iyo idhaxgalka Xarumaha La talinta

waxay ku taageeraan muhaajiriinta u qalma su'aalaha maalinlaha. Waxay ku caawiyaan arimaha rasmiga, tallo ka siiyaan su'aalaha la xiriirto barashada luuqadaha, dugsiyada, shaqooyinka, nolosha iyo caafimaadka, oo ku jaheeyo qofka caawin raadinta oo dhinaca nidaamka isdhaxgalka, ee ku saleysan shaqsiga.

Adegyada **Socdaalka** dhalinyrada waxay tallo siiyaan muhaajiriinta dhalinyarada oo illaa da'da 27. Dadka raadinayo tallo waxay ka heli karaan caawinta arimaha dugsiyada la xiriirto, xirfadlaha iyo shaqsiga.

Xarumaha carruurta iyo qoyska waxay diirada saaraan waaladiinta, carruurta, dhalinyarada, iyo, haddii ay muhiim tahay, qoyska oo dhan. Waa in lagala xiriiraa dhammaan arimaha la xiriir arimaha qoyska, tusaale ahaan, qilaafka

qoyska, kala go'a, ama waxbarashada. Xarumaha jaheynta qaar waxay tallo ku bixiyaan dhoor luuqadood, oo waxay inta badan ku xiranyihiin xarunta tallada uurka.

Qadka **dhibaatada** waxaa bixiyaa kaniisadaha Katooliga iyo Efangelikaalka. Sidaas darteeda waxaa lagu isticmaali karaa si bilaash ah, 24 saac maalintii, ee 0800 1110111 (Efangelikal) iyo 0800 1110222 (Katoolig). Waxay siiyaan wada sheekeysiyada oo af Jarmal ah oo dadka ku jiro bartamaha dhibaatooyinka; waa suurto gal in qarsoodi la ahaado. Waxay u furantahay dadka diimanka.

„Nummer gegen Kummer“ (lambarka kuwa ku jiro xaaladaha dhibaatada) qadka caawinta waxay bixiyaan la taliyayaal u qalmay ee waaladiinta iyo waayeelada (0800 1110550), iyo carruurta iyo dadka dhalinyarada ah (0800 116111). La taliyayaashooda waa barta ugu horeyso ee wacitaanka oo dhammaan su'aalaha ama dhibaatooyinka, ama gaar ahaan xaaladaha xun.



Way wanaagsantahay in la ogaado.

Dhaqtarka qoyskaaga wuxuu kugu caawin karaa ama kuu helo adiga daaweynta saxda ah ama xarunta tallada.

Xaalada degdega

- Haddii aad u baahantahay daryeelka caafimaadka oo aadan la xiriiri karin dhaqtarka qoyskaaga, la xiriir adeegyada caafimaadka wacitaanka. Lambarka 116 117 wuxuu quseeyaa dhammaan Jarmalka oo dhan. Waxay kadib kugu xirayaan adeega wacitaanka ku haboon.
- Xaalada badan oo nolosha halis geliso, haddii sabab la xiriirto shil ama jiro, si toos ah ula xiriir lambarka gurmada 112



Calaameynta

Daabacada 1aad Agoosto 2018

Daabacaha:

Bavarian Red Cross

Xarunta gobolka

Wolfgang Obermair Ku xigeenka

Maamulaha Gobolka

Waaxda Shaqada Bulshada

Garmischer Straße 19-21

81373 Munich

Taleefonka:089 9241-0

www.brk.de

Oo ay la jirto ogolaanshaha gaarka ah ee

Xarunta caafimaadka Bukaani socodka

SRK Bern oo Dhibanayaasha Dagaalka

iyo Jirdilka iyo Swiss Red Cross.

Qoraalka: Thomas Hofer, Franziska

Siegenthaler, Carla Benedetti

(SRC), Victoria Doll (BRK)

sawirada: BRK / Christoph Lorenz

(www.phocus-creative.com)

Naqshada iyo fadhiga: Agency Vatter + Vatter

Daabacayaasha: Agency Vatter + Vatter

Xigashada Isha: “Xasuuaha adag

ee badbaadada aan lagaraneyn“,

2008, Kontrast, Zurich

[www. BRK. de](http://www.BRK.de)



Initiative für traumatisierte Flüchtlinge

Bavarian Red Cross

Xarunta gobolka

Waaxda Shaqada Bulshada

Garmischer Str. 19-21

81373 Munich

Taleefonka: 089 9241-0

[www. brk. de](http://www.brk.de)

Barnaamijka qaxootiga naxsan waxaa

lagu maalgeliyay deeq gaar ah.



German Red Cross waxay qeyb
ka tahay International Red Cross
and Red Crescent Movement.