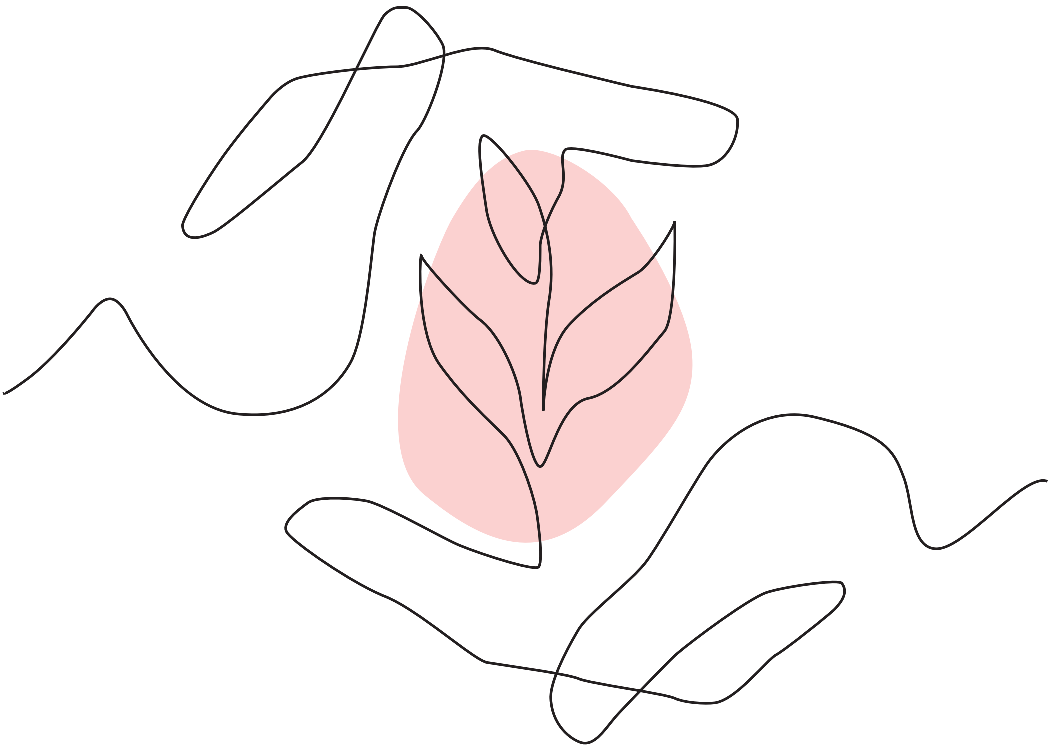
Ereyada bukaan socodkayaga



Svenska Röda Korset

Xarunta laanqayrta cas ee dalka Iswiidhan ee lagu daaweeyo dadka ku dhaawacmay dagaalada iyo jirdilka, waxaanu maalin walba kula kulanaa dad ay ka soo gaareen dagaaladu shoog ama cillad maskaxeed, jirdil iyo dad soo cararay. Waxaanu aragnaa natiijooyinka ka soo gaaray – shakhsiga keligiis ah, qoyskiisa ama qoyskeeda iyo bulshada ku xeeran iyaga.

In aanu qofku maskaxiyan iyo jir ahaanba uu u dareemayo caafimaad la'aan kadib markuu la soo kulmo cillad maskaxeed kuma xirna inuu qofku yahay qof liita ama ay wax ka maqan yihiin. Arrintaa mid la mid ahi waxay ku dhicikartaa qof kasta oo soo maray xusuusyo la mid ah kuwaas. Si kastaba ha ahaatee way adkaan kartaa Inuu qofku talaabo qaado oo uu raadsado caawimo. Iyo inay adkaato inuu qofku ku dhiirado inuu bilaabo in la daaweeyo.

Halkan waxa aanu ku soo ururinay odhaahyo laga soo xigtay dadka tallaabadaa qaaday oo caawimo annaga na weydiistay. Sidee bay ahayd oo waa maxay macnaha ay iyaga u leedahay? Halkan waxaa ku yaala ereyo ku saabsan inuu qofku mar kale dareemayo rajo, ku dhiirranaanta dareenka kalsoonida, inuu qofku u soo joogo wadajirka bulshada iyo dib ula soo noqoshada awooda iyo qiimaha bini'aadannimada.

Waxaan rajaynaynaa inay kaa caawin karto si aad u qaado tillaabooyin isku mid ah.

Daaweynta

Bilowga daaweynta

Waad ogtahay, darawalnimada baska xagga hore oo keliya uun la eego ee waa inaad eegto muraayadda gadaal. Anigu waxaan hadda marwalba muraayada dambe dib ugu eegayaa nolosha – si aan u xasuusto sida ay wax walba (dagaalku) uu u bilaabmay si aan ugu diyaar garoobo haddii uu mar kale yimaado.

Dhexgalka daaweynta

Dhibkaaga ha ku duugin dhulka hoostiisa, waa inaad ka hadashaa. Waxay iga caawisay in aan jebiyo takoornimada. Albaabkii wakhtigii la soo dhaafay wuu xirmay laakiin hadda wuu furan yahay, xusuustaydii way kacday. In aan dhibaatooyinkayga iyo dhacdooyinkayga la wadaago dadka kale waxay beddeshay maskaxdeyda; dhibku ma aha mid aniga i khuseeya, ee waa dhibaato guud.

Ka hadal jirdilkii – lix bilood kadib markii lagu daaweeyey

Haddii aad fadhiisato oo aad faaruqiso waxa gudaha kaaga jira, waxa aad dareemaysaa wanaag. Qof ahaan, hore uma baran inaan taas sameeyo.

Toban bilood ka dib daaweynta

Cadaadiskii dhinaca maskaxda ahaa ee i hayey wuxuu noqday mid yar; dareenka ah inaad iska soo saarto wixii gudahaaga ku xirnaa ayaa fiicnaanaya.

Toban bilood ka dib daaweynta

Inta aan daaweynta la dhammaynstirin ka hor

Awood iyo qiimo lahaansho

Talaabada koowaad mar walba way adag tahay, laakiin haddii aad samayso oo keliya, waad guuleysan doontaa.

Hadda waan marannahay. Hadda ka hor, miisaanku aad buu u cuslaa oo maan heli karin dheelitirka, laakiin hadda waan leeyahay.

Daawayntu waxay iga caawisay inaan bilaabo inaan ku dhiirado inaan ka hadlo waxyaabihii aan soo maray – waa xoog aan awooday inaan ka helo caawimaadda daawaynta.

Qof kasta oo halkan yimaadaa wuxuu maray saxarriir ama kadeed jir ahaaneed iyo mid maskaxeed. Tan ruuxiga ah weligii ma tagto. Wixii aanu soo marnay maaha mid si sahlan looga hadlikaro, si toos ah arrintaa iyada looma geli karo. Laakiin waxaan fursad u helay inaan halkan imaado oo aan u hadlo sidii qof walaal oo kale ah, ma aha sidii qof wax daaweynaya iyo qof jirran oo kale.

Waxaan bilaabay inaan ogaado inaan muhiim ahay, inaan qiimo leeyahay, si ka duwan sidii markii hore taas oo aan u malaynayey in aan layga baahnayn adduunka.

Waxaan bartay in waxyaabaha la xiriira maskaxdu uu ka adag yahay tan jirka. Qaar badan oo ka mid ah cudurrada jirku waxay asal ahaan ka soo jeedaan jirrooyinka dhimirka – taas oo ah welwel iyo neefsashada oo kugu adkaata "Kaliya" waa isterees waana mid la maarayn karo.

Salaan!
Waad ku mahadsan tahay warqaddaada iyo dhammaan caawimaaddii aan helay.
In badan ayaan ka fakaray cudurka la igu arkay waxaana ii soo baxday in la yiraahdo "Shimbir aan lahayn guri shimbireed". Weligaa ma maqashay cudurkaas?
Wanaag ayaan kuu rajaynayaa.

Iftiin dhulka hoostiisa

Markay mugdi noqoto,
waxaan u baahanahay
qof i toosiya
oo i tusa inay subax
tahay, inay iftiin tahay.

Mugdiyada
dhammaantood waxaa
had iyo jeer jiray wax
yar, iftiin yar – sida
qorrax-madoobaadka.

Waa inaad qaadataa
daaweynta oo aad ku
shaqeysaa waa waxaad
baratay. Sida ilmo
marka hore baranaya
guurguurashada ka dibna
baranaya socodka.

Waxaan gartay in
aanay khaladkayga ahayn.
Hadda ka hor, aniga ayaa
eedda dusha iska saaray.
Laakiin marna maan jeclayn
inay taasi dhacdo, khaladka
iyaga ayaa iska lahaa.

Mar kasta oo aan
akhriyo (xasuustayda) waan
murugoodaa oo ilmadu way iga
qubataa, laakiin waxay ila tahay
in aan ahay qof xoog badan. Ma
ihi qof maran oo aan qiimo lahayn.
Nolosha meel fog ayaan ka soo
gaaray ilaa hadda, wax badan oo
adagna waan soo maray, hubaal
waxa ah inay ka adag tahay waxa
ay dadkale soo mareen, laakiin
waan ka badbaaday.

Tababarka jirka

Aad ayaan maskaxda uga daalanahay, laakiin daalkan jirka ah, markaan ku tababarto aad bay u fiican tahay.

Ma aan baran oo keliya wax ku saabsan tababarka, laakiin waxaan bartay sida laysu dejiyo si aan wax u sheego oo loo aqbalo.

Waan is helay, intii aanan is fahmin ka hor.

Isku filaansho xoogan *(empowerment)*

Jimicsigu waxa uu iga caawiyey yaraynta dhibaatooyin badan oo i haystay, mana aha kan jirka oo keliya, ee laakiin kan nafsiga ah xitaa, caafimaadkayga oo dhan. Dadkayaga halkan yimi dhammaanteen waxaa nahaysta dhibaatooyin jireed iyo mid maskaxeed labadaba, tababarkuna kama dhigi doono dhibaatooyinka oo dhan inay tagaan, laakiin wuu fududadaynayaa. Marka aad dareento fiicnaan dhinaca jirka ah, waxa ay sidoo kale noqonaysaa mid aad u fudud in aad maarayso oo aad ka gudubto dhibaatooyinka dhinaca maskaxda.

Maan aaminsanayn markii hore arrintan, kumana dhiiran karin oo waxaan moodayay inay dhibaato kale keeni doonto. Laakiin markii aan ugu dambayntii ku dhiirraday, markii aan run ahaantii isku dayay, waxaan dareemay oo aan isla markiiba gartay inay tahay waxa ugu wanaagsan ee aan naftayda u qaban karo. Waxaan dib u helay jirkaygii, aniga oo u sii dhexmaraya kalsoonida naftayda iyo tamartaba, aniga oo rabay inaan mar kale wax qabto, si aan hore ugu socdo. Laakiin way adkayd bilowgii, way adagtahay in la qaado talaabada ugu horeysa.

Aniga ahaan waa markii iigu horeysay Waxaan u tababartaa si aan uga baxo xaaladda maskaxeed, aniga oo u maraya dhaqdhaqaaqyo. Waxaan isku dayay aktiifiteetyo kala duwan hadda ka hor, laakiin tani waa marka kaliya ee aad ka shaqaynayso waxa adiga gudaha kaaga jira. Waxaad dareemeysaa inaad isbedeleyso, waxa kaaga jira gudaha, fikradahaaga iyo dareenkaaga… waad la shaqaynaysaa, laakiin sida jirka oo kale. Waana ku mahadsan tihiin hagiddiina iyo talobixin tiina.

Markii aanu waxyaabahaas oo dhan soo marnay kadib ee aanu u soo jooganay xabsi, jir garaacid, jirdil, dilid naf bax ah… markaa haddii aad rabto in aad wax dhisto oo aad bilowdo wax cusub, waa in aad jirkaaga ka bilowdaa. Dhaqdhaqaaqaya. Si aad u hesho tamar. Tamarta aasaaska ah si aad xitaa u hesho wa xoogaa farxad ah si aad hore ugu socoto. Waanu ognahay tan, laakiin ma awoodno. Nasiib daro saamayntii dhibaatooyinkii hore waxay keeneen in aanu lumino dhammaan xiisihii. Waxay la mid tahay sida riyo qarow oo maalin walba midi kugu soo dhacayso. Sidaa daraadeed waanu idiin baahanahay, haddii kale isma maarayn karno. Waa lagama maarmaan, taageeradiinu, aqoontiinu, qof na haga, oo na xiisegeliya, bal inay awood dareen rajo jajab ahi markale soo noqoto.

Waxaan isku beddeley daaweynta iyadoo leh tababar iyo dhaqdhaqaaq. Waxaan dareemayaa inaan xoog badanahay, kalsooni badan ayaan dareemayaa, waxaanan xitaa bilaabay inaan naftayda mar kale jeclaado. Sidaa awgeed, waxaan sidoo kale bilaabay inaan jeclaado la hadalka dadka kale. Waagii hore, waxyaabihii igu dhacay dartood, qofna ma aamini jirin, xitaa naftayda. Hadda way ka duwan tahay, waxaan wax u arkaa si ka duwan, waxaanay waxaas oo dhammi ku saabsan yihiin kalsoonida, naftayda iyo tan dadka kaleba, labadaba.

Hadda marka aan dareemo isterees ama cadaadis, waan garanayaa waxa aan samayn karo, waxaan bartay xeelado badan oo cusub, waxaana i xasuusiyey talooyinkoodii, waxaan samayn karaa dhaqdhaqaaq ama bannaanka oo aan u baxo iyo socod. Arrintani aad ayey annaga noogu faa'iidaysay si aan ula qabsano nolol maalmeedkeena. Markii hore waxba maan qabankarin, waxaan ka cabsanaayey ficil-celintaydii, waxaanay noqotay inay ka sii darto uun. Mar walba waxaan jeclaa inaan dhaqaaqo, laakiin waa markaan dareemo wanaag oo kaliya. Hadda waxaan sameeyaa xitaa markaan daal dareemo ama aan welwelsanahay, waxay la mid tahay adiga oo daadinaya tamarta xun ee gudaha kaaga jirta.

Daaweyn kooxeed

Markii hore xitaa ismaynaan salaami jirin, laakiin isboorti iyo dhaqdhaqaaq ayeynu isku baranay... Wixii intaa ka dambeeyey… waxay ila noqotay dareen kale oo innaga ina dhexmaray, aniga xaggayga… sidii ay wax gaar ahi dhaceen. Tan waxay ahayd tii aniga wax walba ii furtay… albaabada mustaqbalka, si aan xitaa u dareemo inay suurtogal tahay in la sii noolaado.

Ma fududa in halkan lala qabsado, lala kulmo dad cusub, aniga shakhsi ahaan, waan maarayn kari waayey. Laakiin halkan, marka kooxda lagu jiro, waxa laga dareemayaa si ka duwan sidaas. Waanu isku soo dhawaanay, iyadoon cadaadis iyo shuruudo midna jirin, tababar ayuun baanu wada qaadanay, wax walbana si toos ah ayay u yimaadeen.

Aniga ahaan, ka mid noqoshada kooxahan waxay ii horseeday wanaag jireed iyo mid maskaxeed labadaba, laakiin sidoo kale isbeddel bulsho. Waxa ay na dareensiisay dabacsanaan badan, si ay sidaas oo kale noogu fududaato ka mid noqoshada bulshadan cusub, waxaa nay albaabo badan noogu furtay xiriiro wanaagsan oo lala yeesho dadka inagu xeeran.

Isboortiga iyo dhaqdhaqaaqa ayaa ina ilowsiinaya. Waxaan ku fekerayaa inaan guulaysto, waxaana la qoslaya asxaabtayda halkan jooga ee kooxda. Waa dareen la mid ah sidii markii aan yaraa. Hadda waxaan nahay dad waaweyn, oo dhammaanteen waan soo marnay cadaabta… laakiin halkan waxaan ku ogaanay inaan wali ciyaari karno, oo hadli karno, oo aan xitaa qosli karno… runtii wakhti fiican ayaanu haysanaa markaanu halkan nimaadno. Ma jiro wax ina ilowsiin kara wixii ina soo maray, ama dhibkayaga ka saari kara meesha, laakiin ugu yaraan waxaynu haysanaa tan.

Markaad timaaddo aktiifiteetyadan, wax walba way isbeddelaan, wax walbana way fududaanayaan. Laakiin sidoo kale intaa kadib, markaad guriga tagto, xitaa akhlaaqda iyo dabeecadaada qofka ayaa isbeddelaysa, sababtoo ah wuxuu qofku dareemeyaa wanaag. Markaa xitaa eeriyadan/ meelahan waxaa ka dhaca horumar wanaagsan oo waaweyn. Sida ay dadka kale qofka u arkaan, sida ay kuwa kale qofka ula dhaqmaan, xitaa qoyskaaga. Waxaan ula jeedaa wax waliba way isbeddeleen, aniga ahaan, tani waxay ahayd isbeddel lagama maarmaan ah. Aktiifiteetyadani run ahaantii way ina caawiyeen innaga, siyaabo badan oo kala duwan, ma aha oo kaliya horumarka jirka.

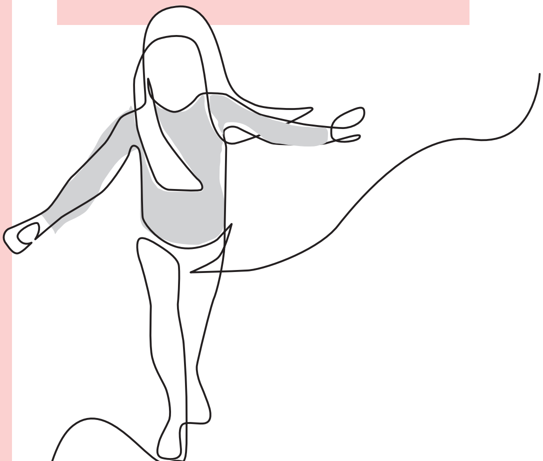
Xaalad nololeedka

Midabtakoorka aan anigu Iswiidhan kala kulmay iyo kan aan kala kulmayo ayaa ka xun jirdilkii xabsiga.

Xoriyaddu waa waxa ugu wanaagsan nolosha.

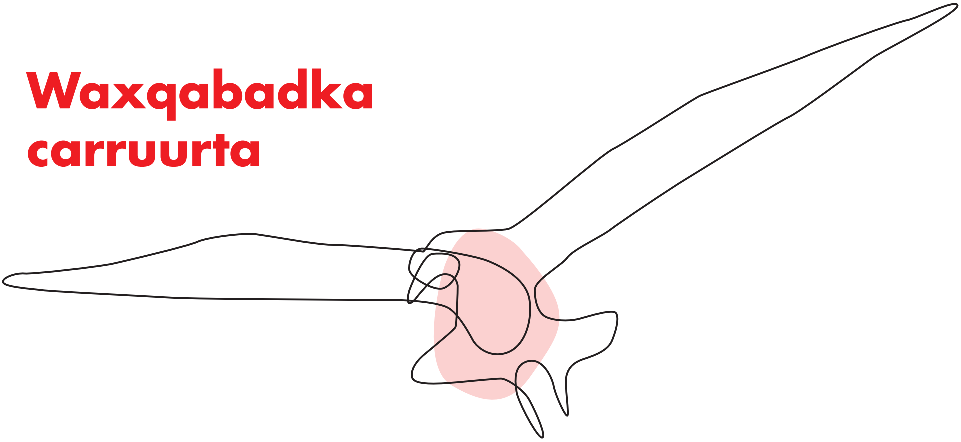
Hab dhaqanka iyo dabeeacda aad annaga nagula dhaqmaysaan ayaa ugu muhiimsan, shaqaalaha, idinku had iyo jeer waxaad tihiin dad wanaagsan oo dhoola cadaynaya. Waxyaa bahaas oo kale waxay leeyihiin saameyn weyn. Iyo inaad tihiin dad si fiican u diyaargaraysan. Waxaanu dareemaynaa in aad na fahanteen, oo aad marwalba idinku rabtaan wanaagayaga. Arrimahaas oo dhami waxay ina dareensiinayaan farxad, iyo xiisogelin dheeraad ah si aan u beddelno xaaladdeenna, in aan dareemeyno wax macno leh, iyo inaan rabno inaan dib u soo laabanno.

Waddadii aan soo marnay oo dhan ka dib markii aan ka soo gudubnay xuduudka oo aan ka soo baxnay waddankayaga waxa jiray Laanqeyrta Cas. Laanqayrta cas waxay noo qaybisay biyo, cunto, teendhooyin ayey noo taagtay, waxay lahaayeen dhakhaatiir caawiya dadka dhaawaca ah iyo kuwa buka – meel kasta waxa joogtay Laanqayrta Cas. Taasi waa sababta aan halkan ugu dareemeyno ammaan (annaga oo tilmaamaya qolka RKC).



Wareegga nolosha iyo sawiradu waxay muujinayaan in noloshu isku xiran tahay iyo kala duwanaanshaha midabyada kala duwan ee ay noloshu ka kooban tahay waxyaabo kala duwan. Waad ku mahadsan tahay inaad i tusto in noloshaydu ay dhab ahaantii isku xiran tahay.

Waxqabadka carruurta



Shimbiraha duula

Waad ku mahadsan tahay in aad annaga na dareensiiso wanaag.
Carruurta ku socota cilmi-nafsi yaqaanka (psykologen)

Meel ay carruurtayda ka helayaan dareen wanaagsan.
Waalid

Meel ay carruurtaydu ka helayaan saaxiibo.
Waalid

Kooxda dhalinyada

Waxaynu ugu yaraan helikarnaa 1–2 kulan todobaadkii inta lagu guda jiro xilli dugsiyeedka (termin) soo socda.

Dhalinyaradu waxay muujinayaan sida kooxda loo jeclaaday oo looga helay

Kaamka/xeradda xagaaga

Kaamkan ka dib, waxaan helay saddex waxyaalood oo cusub oo aan jeclahay – waa (prinskorv, köttbollar) iyo dabaasha)!

Tani waa maalintii iigu fiicnayd ee aan ilaa hadda kala kulmo Iswiidhan.

Waalid

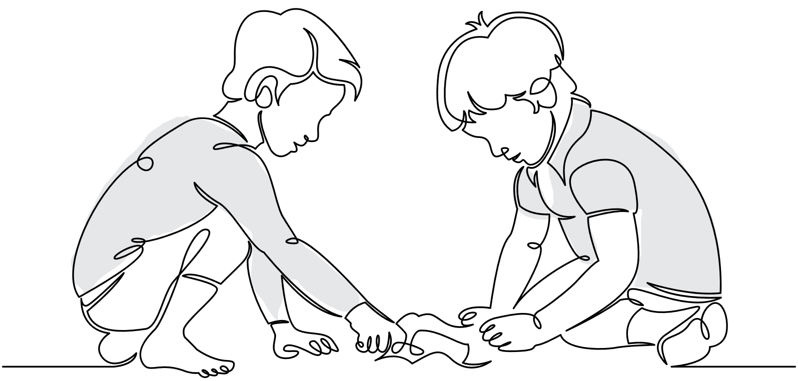
Halkan wxaad ku dareemaysaa degganaansho.

Ilmo fiirinaya dhinaca webiga

Aktiifiteetyada xagaaga

Sannadka soo socda waa inaan mar labaad tagnaa xeebta magaalada, sababtoo ah hadda waxaan iibsaday dharka dabaasha, hadda waxaan ku dhiirran karaa inaan dabbaasho.

Waalid



Adresser till Svenska Röda Korsets vårdverksamheter

Svenska Röda Korsets vårdförmedling
Besök: Hornsgatan 54
Postadress: Box 17563,
118 91 Stockholm
Telefon: 020-211 000 (kostnadsfritt)
eller SMS: 072-349 98 08
måndag–fredag 09–12
papperslos@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Göteborg
Rullagergatan 6B, 415 05 Göteborg
Telefon: 031-711 75 11
rkc.goteborg@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Malmö
– med filial i Hässleholm
Besök Malmö: Drottninggatan 2C
Postadress: Box 166, 201 21 Malmö
Besök Hässleholm: Vallgatan 18
Telefon: 040-32 65 30
rkc.malmo@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Stockholm
Taptogatan 6, 115 27 Stockholm
Telefon: 08-772 19 80
rkc.stockholm@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Skellefteå
– med filialer i Umeå och Luleå
Stationsgatan 12, 931 31 Skellefteå
Småbåtsgatan 5, 972 35 Luleå
Magasinsgatan 7, 903 27 Umeå
Telefon: 0910-71 78 52 eller
0910-71 78 55
rkc.skelleftea@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Skövde
Mariestadsvägen 90 A,
541 45 Skövde
Telefon: 0500-42 49 95
rkc.skovde@redcross.se

Svenska Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Uppsala
Kungsgatan 57 B, 3 trp,
753 21 Uppsala
Telefon: 018-18 75 63
rkc.uppsala@redcross.se

Form: Helene Heed | Maj 2022

Svenska Röda Korset

Svenska Röda Korset
Infoservice 0771-19 95 00
E-post: info@redcross.se | www.rodakorset.se