



# Xaggee baad cabashooyinkaaga gargaar uga heli kaartaa?

**Warbixinta daryeelka cudurrada  
dhimirka ee qaxootiga**

## Gargaar raadin, sabab iyo goorma?

Qaxooti\* ahaan dhib badan baad lasoo kulantay. Ehelkaa iyo saaxiibadaaba waddankaagii ayaad uga soo tagtay. Laga yaabee inaad muddo dheer soo qaxaysay ama lagu faraxumeeyey.

Halkaan Nedeland waxaad in badan dhowraysaa, jawaabtii codsigaaga qaxootinnimo. Degaanku waa kugu xun yahay, lacag la'aan baa ku haysa, waxaa taa kuu dheer af iyo dhaqan kugu cusub.

Waxaad soo martay iyo xaaladda aad ku sugan tahayba cabashay keeni karaan. Waxaa la arkaa kahor intaadan soo qixinba in lagu hayey. Cabashadu waxay noqon kartaa mid jismiya, sida calool xanuun, dhabar iyo madax xanuun. Ama hurdo la'aan, fakar, feejignaan la'aan, caro dhowaan iyo cidna oo aadan aaminin aad baa loo arkaa. Waxaa laga yaabaa in caafimaad darradu kaaga timid sigaar, khamro ama kiniiniyo hurdo ama lagu dago.

Badanaa dhibtaada wax baad ka qaban kartaa, adigoo ehelkaa iyo saaxiibadaa kaashanaya. Laakiin, taasi markasta ma suuragasho. Markaa waxaa habboon, inaad gargaar raadsatid. Haddaadan waxba samayn waa kasii dari kartaa. Heer aan waxba laga qaban karin bay gaari karaan. Waxaa fiican inaad taa sugin. Waxaa jira hay'ado kala duwan oo kaa caawin kara, haddii nafsiyan lagu hayo ama aad mukhaadaraad qabatintay.

\* Qaxooti waxaan ula jeednaa qoraalkaan dadka loo aqoonsaday iyo kuwa aan wali la aqoonsan.

**Sidii aad gargaar dhibaataada ugu heli lahayd Nederland, qoraalkaan ka akhriso.**

## Sidee baad ula xiriiri kartaa cid ku caawisa?

Badanaaba Nederland hay'adaha daryeelka caafimaadka iyo isbitaallada toos ulama xiriiri kartid. Waa inuu takhtar kuu diro warqadna (verwijzing) ka wadatid.

Xeryaha qaxootiga (AzC) saacadda la isqaabilo ee xarunta caafimaadka (Medische Opvang Azielzoekers, MOA), ayaan cabashadaada ula tagi kartaa. Halkaa waxaa ka shaqeeya kalkaaliyaal caafimaad (verpleegkundigen) iyo takhaatiir (sociaal-geneeskundigen).

Shaqaalaha xarunta caafimaadku waxay kaa waraysanayaan, sida lagu hayo. Waxaad ka wadhadlaysaan wixii xal ah, talona waa ku siin karaan. Waxaad kale oo isla gari kartaan inaad caawimo gaara u baahan tahay iyo in kale. Haddii aadan xero (AzC) ku jirin, waxaad cabashadaada ula tagaysaa takhtarka qoyska (huisarts). Takhtarka qoysku wixii caafimaadka la xiriira oo dhan ayuu kaa caawin karaa. Inuu jismiyan ku baaro ayaad waydiisan kartaa. Nafsiyan haddii lagu hayana waa u tagi kartaa. Wuxuu kuu qori karaa daawo. Dhibaatooyinkaagana waa uu kaa waraysan karaa talona kugu biirin karaa. Takhtarku wuxuu kula eegayaa inaad wax ka qabad gaara u baahan tahay iyo in kale.

Haddii loo baahan yahay takhtarka xerada (MOA) ama kan qoysku (huisarts) wuxuu kuu dirayaa, hay'adda adeegga-bulshada (algemeen maatschappelijk werk, AMW) daryeelka cudurrada dhimirka (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) ama daryeelka mukhaadaraadka (verslavingszorg).

## Ceeb ma'aha haddii aad gargaar u baahan tahay

Dad badan baa isku xishooda, haddii laga caawiyo cabasho nafsi ah. waxay ka cabsadaan in la moodo inay waalan yihiin. Laakiin, caawimadaan waa u baahan tahay, sababtoo ah dhibaataadu iskama tagayso. Haddii qabsin ku haya dartii, caloosha lagaa hayo, takhtarku isbitaalka ayuu kuu dirayaa. Haddii nafsiyan lagu hayose, adeegga-bulshada (algemeen maatschappelijk werk, AMW) daryeelka cudurrada dhimirka (geestelijke gezondheidszorg, GGZ, badanaa Riagg loogu yeero) ama daryeelka qabatinka mukhaadaraadka, ayaa ku habboon.

## Talo marka aad takhtar u tagaysid

Waxaa wanaagsan inaad u sii diyaar garowdid, waxaad shaqaalaha xarunta caafimaadka ama takhtarka qoyska ku oran lahayd. Taa waxaad u isticmaali kartaa su'aalahaan soo socda.

- Maxaad ka cabanaysaa?
- Imisaa sidaa lagu hayaa?
- Maxaa kuugu daran?
- Waqtigeed baa lagu qabtaa?
- Ra'yi ma ka haysataa waxaad ka qaaday?
- Maxaad adigu ilaa hadda ka samaysay?

Haddii ay kula noqoto inaan arrinkaaga si fiican looga hadlin, ballan kale ayaad waydiisan kartaa. Ama marka hore ayaad waqti kugu filan waydiisan kartaa.

## Gargaarkee adeegga-bulshadu bixiyaa?

Adeegga Guud ee Bulshada (algemeen maatschappelijk werk, AMW) dhibaatooyin kala duwan ayey dadka ka caawiyaan. Adeegaha bulshado (maatschappelijk werker) wuxuu, tusaale ahaan, kaa saacidi karaa, haddaad cidlo dareentid ama niyadjabsan tahay, daltabyootid ama aad afadaada iyo ilmahaaga ku dhib qabtid. Adeegga bulshadu waxay kaloo kaa saacidi karaan, waxyaalo la taaban karo, sida dhibaato lacageed ama hoy. Waxay kaloo kaa saacidi karaan helidda dhaqdhaqaaq kugu habboon. Adeegaha bulshadu is barashada hore wuxuu kaala hadlayaa, waxa dibtu tahay iyo xaaladdaada. Taa waa loo baahan yahay, si dhibaataadaada loo fahmo. Kadib kulanno kale, oo xallinta dhibaataada ku saabsan ayaa dabasocda. Markaa waxaad kala hadlaysaa dhibaatooyinkaaga iyo xalalka suuragalka ah. Adeegaha bulshadu, wuxuu ku siinayaa warbixin iyo talo. Badanaa wadahaladaani waxay ku galinayaa dareen nafis. Waxaa laga yaabaa inadeegaha bulshadu u arko inay habboon tahay, inaad hay'ad daryeelka cudurrada dhimirka la xiriirtid. Asagaana halkaa kuu diri kara.

## Dhibaatooyinka Cumar iyo Ladiifa

Cumar (37 jir) afadiisa, Ladiifa (34 jir) iyo labadooda carruura, ayuu Soomaaaliya kala soo qaxay. Shan sano ku dhawaad ayey Nederland joogaan. Labada waalid waxay ka walaacsan yihiin, carruurtooda oo dhaga adeyg iyo ixtiraam la'aan la timid. Sidee bay caruurtooda si fiican ugu barbaariyaan Nederland? Siyaabo badan bay horey isugu dayeen: farxad u muuji, u xanaaq. Lagala quusay. Ladiifa habeenkaasoo dhan fakar ma seexato. Takhtarkay hurda la'aan uga cabatay. Markuu waydiiyey in wax walwal ku hayaa jiraan, ayey arinta carruurta u sheegtay. Wuxuu u sheegay in adeegga bulshadu ka caawin karo. Ladiifa waxay u tagtay adeege-bulsho. Waxay intaa isku celinaysay bay ka nafistay! Cumarna wadhadalkii danbay u kaxaysatay. Waxaa lagula taliyey inay xiriirka iyaga iyo carruurtooda hagaajiyaan.

## Waa maxay daryeelka cudurrada dhimirku?

Daryeelka cudurrada dhimirku (geestelijke gezondheidszorg, GGZ, Riagg-na waa loogu yeraa) waxay gargaaraan, qofkii dhibaatooyin nafsiyihi hayaan. Gargaarkan waxaa bixiya kalkaaliyaal cilmi-nafsi, takhaatiir cilmi-nafsi, takhaatiir-dhimir. Qaar waxay ku takhasuseen dhibaatooyinka da'yarta, qaar kale qaangaarka iyo duqayda. Badanaa waxaa loo tagaa daryeelka cudurrada dhimirka wadhadal. Taasoo loogu yeero bukaan-socod (ambulante hulp). Marmar gurigay kuugu yimaadaan si ay kuula hadlaan. Haddii loo baahdo, gargaarka waa lagu badinayaa. Taasoo noqon karta in toddobaadkii dhowr jeer ama maalinkasta (laga reebo sabti iyo axad) jadwal gargaar lagu sameeyo. Qaabkaan waxaa la yiraahdaa cilaaj-maalmeed (dagbehandeling). Waxaa dhici karta in isbitaal cudurrada dhimirka (psychiatrisch ziekenhuis) lagu seexiyo. Tanna waxaa la yiraahdaa seexin (opname). Halkaa waxaa gargaarku ku habaysan yahay, qorshe maalmeed habeenkiina waa seexanaysaa.

## Cabashooyinka Sahrah

Sahrah (24 jir) waxay ka soo qaxday Soomaaliya. laba sano ayey Nederland joogtaa. Calool-xanuun joogto ah ayaa haya. Si fiican uma seexato aadna waa u cabsataa. Xerada Haddii qolkeeda albaabka la garaaco, kuma dhacdo inay furto. Takhtarku waa baaray, laakiin waxba kama helin. Maadaama, ay aad cabsanayso wuxuu u diray hay'adda daryeelka cudurrada dhimirka. Hadda halkaasay dhowr jeer toddobaadkii u aaddaa cilaaj-maalmeed. Takhtar-dhimir ayaa u qoray daawo cabsida ka yaraysa. si goosgoosa ayey takhar cilmi-nafsi ugu sheegtaa wixii xabsiga Soomaaliya ka soo maray. Taasi way ku adag tahay, sababtoo ah, waa xusuus murug leh. Hase ahaatee way ku faraxsan tahay, in sirteeda lala qaybsado. Hurdadeedu sidii hore waa dhaantaa, dadka xeradana xiriir intii hore ka badan bay la leedahay.

## Gargaar sidee ah baad daryeelka cudurrada dhimirka kaga talagalaysaa?

Shaqaalaha daryeelka cudurrada dhimirku bilowga wadahalad isbarasho, ayuu kula yeelanayaa. Wuxuu ku way diinayaa su'aalo badan, xitaa tariikh nololeedkaagii, eheladaadii iyo reerkaagii. Taa waa mid loo baahan yahay, si loo fahmo cabashadaada. Kadib waxaa lagugula talinayaa, qaabka lagu daaweynayo (behandeling). Qaabka lagu daaweynayaana wuxuu ku xiran yahay, waxa aad ka cabnaysid iyo xaaladdaada. Qayb muhiima waxaa daaweyntaada kaga jira, in lagaa waraysto dhibaataada, xaaladdaada iyo waxaad soo martay. Qofka ku caawinayaa wuxuu war kaa siin karaa waxa keenay cabashadaada iyo waxaad samayn lahayd. Iyada oo lagaala tashanayo, ayaa wadahalaka waxaa lag qaybgalin karaa ninkaaga/naagtaada ama qoyskaaga. Haddaad wixii kusoo maray ka sheekaysid waaad ka gudbaysaa. Takhtar ama takhtar-dhimir ayaa daawo kuu qori kara. Taasoo kaa caawinaysa in cabashooyinka dhibta weyn kugu hayaa kaa yaraadaan. Waxaa daawo lagu siin karaa, inaad hurdo heshid ama ay cabsida iyo niyadjabku kaa yaraadaan.

Marmar qofka ku caawinayaa wuxuu si fiican u eegayaa xanuunnada jirka kaa haya.

Tusaale ahaan, inaad jimicsiyo gaara samaysid. Waxaa dhacda in jimicsi ama layli guriga ku samee lagu yiraahdo. Sida, inaad wixii kusoo maray qortid ama jimici samaysid.

## **Qaababka kala duwan ee hay'adda daryeelka cudurrada dhimirku wax u daawayso**

- Wadahadal. Waxaa lagaala hadlayaa waxyaabaha aad ka eedsheeganaysid. Kaligaa ama ayada oo ay kula jiraan qoyskaaga ama ninkaaga/naagtaada.
- Daawo. Takhtarka dhimirku wuxuu kuu qori karaa daawo, si aad hurdo u heshid ama dareenka cabsidu kaaga yaraado.
- Layli kooxeed. Dad koox ah oo dhibaatooyin isku mida ka cabanaya ayaad dhibaatooyinkaaga ka warramaysaa, ayadoo qof shaqaalaha ahi horjooge idiin yahay.
- Layli hal-abuur. Ayadoo la adeegsanayo layli hal-abuur, sida sawirid ama muusig samayn, ayaad dhibaatooyinkaaga muujinaysaa.
- Layli ku wajahan jirka. Ayadoo la adeegsanayo jimicsi ayaad baranaysaa sidaad u dagi lahayn.

## **Gargaarke daryeelka qabatinka mukhaadaraadku bixisaa?**

Daryeelka mukhaadaraadku (verslavingszorg) waxay gargaar u fidiyaan dadka dhibaataadu ka haysato isticmaalka khamrada, daroogada, kiniiniyada (daawo) ama khamaarka.

Hay'addaan waxaa ka shaqeeya shaqaale xirfado kala duwan leh, sida adeegayaal bulsho, takhaatiir cilmi-nafsi iyo takhaatiir caafimaad. Waxay kaa caawinayaan, sidii aad waxa aad qabatinta uga go'ilahayd.

Ninkaaga/naagtaada iyo ilmahaagana gacan baa la siinayaa.

Gargaarku wuxuu ku bilaabanayaa wadahadal isbarasho iyo baaritaan caafimaadka jirka.

Kadib waxaa bilowda daaweyn. Si joogto ah ayaad u tagaysaa hay'adda daryeelka mukhaadaraadka, halkaasoo aad kula kulmaysid qof ku caawiya. Kaligaa ama koox ahaan. Marmar waxaa laga yaabaa in lagu seexiyo isbitaal daryeelka mukhaadaraadka. Waxaa daaweynta qayb ka ah horjoogid (coaching). Waxaa dhici karta in takhtarku muddo gaaban daawo kuu qoro, taasoo waxaad isticmaalaysay kaa goynaysa, ku dagaysid ama hurdada kuu sahasha.

## Muniir

Muniir (29 jir) waligii intuu Soomaaliya degganaa khamro ma cabbin. Nederland wuu ku cidlooday. Taa darteed khamro ayuu bilaabay. Wuxuu ku bilaabay marmar xabbad biir ah, hadda maalinkasta khamro culus buu isticmaalaa. Hadduu cabsan yahay, badanaaba dagaal buu galaa. Caloosha iyo xiidmahaba aad baa looga hayaa. Xanuunkaa wuxuu ula tagay takhtarka. Takhtarku wuxuu u diray daryeelka mukhaadaraadka. Halkaa Muniir bilowgiiba caafimaadka jirkiisa ayaa la baaray. Muddo gaaban ayaa daawo khamradu qurun kuu dhadhamayso, la siiyey. Haddana waxaa Muniir laga waraystay xaalaaddiisa. Asaga iyo qofkii caawinayey waxay isla eegayaan, marka Muniir khamrada u baahdo, si uu dhibta u illaawo. Waxaa kaloo laga caawiyaa, sidii uu u heli lahaa wax uu qabto.

## Maxaysan hay'adaha caafimaadku kaa caawin karin?

Hay'adaha qoraalkaan ku xusani, dhibaato kasta kuuma xallin karaan. Tusaale ahaan sharci kuuma soo saari karaan. Taa waxaa kaa caawin kara qareenkaaga.

**Sir xafidid** Dadka wax caawiya waxaa sharcigu farayaa waajibna ku ah inay sirtaada xafidaan. Ogolaanshahaaga la'aantii warbixin adiga ku khusaysa cid kale looma gudbin karo. Xitaa eheladaa. Wixii aad sheegato waxaa lagu qorayaa malaf. Qofka ku caawinaya oo kaliya ayaana arki kara. Haddaad codsatid adigu waa arki kartaa. Muddo kadib malafka waa la baabi'inayaa.

**Tarjumid** Haddii aadan af-holandays kugu filan ku hadlin, tarjumaan baa lagu dalbayaa. Kaasoo ama imaan kara ama teleefoonka kuugu tarjumaya. Tarjumaanka laftiis waxaa waajib ku ah, inuu sirta xafido.

**Dacwo** Haddii aad dacwo ka qabtid daawayn waa kuu furan tahay. Hay'ad daryeel caafimaad oo kasta waxay leedahay nidaam loo dacwodo. Hay'adda waxaad ka heli kartaa qoraal. Kaasoo aad ka heli kartid warbin nidaamkii aad u dacwoon lahayd.

**Kharash** Qaxootiga aan la'aqoonsan, waxaa kharajka caafimaadka ka bixiya caymis iyaga u gaara. Kuwa la'aqoonsadyna caymis caafimaad.

## Warbixin siyaado ah waxaad ka heli kartaa...

Maktabka degmo kasta.

### Qoraallo-warbixin

- Walwalka iyo waxa aad ka qaban kartid – *warbixin qaxootiga* (internet: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- Haddii aad ka cabanaysid feejignaan la'aan, qarow, niyadjab, cabsi.... – *Warbixin qaxootiga loo diray daryeelka cudurrada dhimirka* (internet: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- Tusaha caafimaadka ee Soomaalida (af-Soomaali. soosaaraha nlgz, internet: [www.nlgz.nl](http://www.nlgz.nl))
- Khamri, tubaako, daroogo iyo daawooyin iyo Nederland – *qaxootiga loogu talagalay* (af-Serbi-Korowashiyaan, Carabi, Farisi, Ingiriis iyo Faransiis. Soosaaraha nlgz, internet: [www.nlgz.nl](http://www.nlgz.nl))

## Caafimaadka iyo internet-ka

[www.stichtingpandora.nl](http://www.stichtingpandora.nl)

[www.benijsterkerdandrank.nl](http://www.benijsterkerdandrank.nl)

[www.drugsweb.nl](http://www.drugsweb.nl)

[www.roken.nl](http://www.roken.nl)

[www.multilingual-health-education.net](http://www.multilingual-health-education.net)

**Colofon** Qoridda buuggaan waxaa suuragaliyey deeq ay bixiyeen, Miisaaniyadda Qaxootiga ee Yurub (EVF) iyo caymiska vgz, fuliyaha Caymiska Caafimaadka Magangalyoodoonka (ZRA) soosaariddiisana waxaa iska kaashaday Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO Groep, MOA, NIGZ iyo VON. Wuxuuna ku salaysan yahay waraysiyo dad qaxootiya.

Buuggaan waxaa loo tarjumay af-Bashtu, Daari, Faarisi, Sooraani, Carabi, af-serbi-Korowashiyaan iyo Soomaali waxaad ka dalban kartaa Pharos.

Waxaad kaloo ka heli kartaa Internet: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) (xitaa af-Ingriis iyo Faransiis).

Qaabka daabacaadda: Studio Casper Klaasse, Amsterdam  
©2003 Pharos – Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid



**ZRA**  
ZIEKTENREGELING VOOR ASILOZOKERS  
EN BIJZONDERE CATEGORIE VLUCHTELINGEN