Waaladiinta, carruurta iyo walbahaarka

Maxaad ka qaban kartaa?

Pharos

LAGUNA collective

FAMILIES FOUNDATION

NJi Nederlands Jeugdinstituut

Qoysaska ku dhaqan daafaha caalamka ayaa yeelan kara walbahaar.
Taasina waa caadi.
Waxaad leedahay walbahaar markii aad walaacsantahay, markii ay wax aan wanaagsanayn kugu dhacaan, ama marka aad cabsato.
Marka aad dareemeyso walbahaar, ma dareemaysid xasilooni.
Sheekadaan, waxaan ka bixinayaa tallo iyo tusaalooyin ku saabsan walbahaarka ka jira qoyska.

Kan waa qoys ka jiro dalka Holland; magacyada waalidka waa Marian iyo Daniel.
Waxay haystaan afar carruur, Lina (11 sanno jir), Mo (8 sanno jir), Hana (4 sanno jir) iyo Sem (1 sanno jir).
Marian iyo Daniel way jecelyihiin carruurtooda oo way ku faanaan.

Marian iyo Daniel waxay inta badan ka walwalaan lacag, qoyska, halka ay ku nool yihiin iyo mustaqbalka.
Waxay wajahaan walbahaar badan, madaxooda waxaa ka buuxa murugo badan. Iyagoo wajahaya dhammaan walbahaarkan, kuma faraxsana guriga.

Carruurtu weli way yar yihiin, balse waxay dareemayaan in waalidkood aanay mararka qaar aysan fiicnaan sameyn.
Sem waa 1 sanno jir kaliya, balse wuxuu sidoo kale dareemayaa walbahaar.
Carruurtu mar walba ma fahmi karaan sababta Marian iyo Daniel u xanaaqsan yihiin ama u murugaysan yihiin oo mararka qaar u qeylinayaan.

Mararka qaar, carruurtu waxay noqon karaan kuwo buuq badan oo madax adag in la amro. Sababtoo ah Daniel wuu walbahaarsanyahay, isma dejin karo.
Wuxuu jeclyahay inuu daganaan kula joogo carruurta, balse wuu qeyliyaa ugu dambayntii. Mararka qaar wuxuu si adag uga qabtaa gacmaha caruurtiisa.
Carruurtu ma fahmaan sababta aabahood sidaas u sameeyo.
Way baqayaan oo way murugeysanyihiin.

Marian aad bay u daalantahay sidoo kale madaxeeda wuu buuxaa.
Wax badan ayaa ku dhacay nolosheeda.
Marian waxay leedahay walaacyo badan.
Tan waxay dareensiisaa fiicnaan la'aan oo badanaa way dagantahay.
Marian kama jawaabto su'aalaha carruurta. Waayo ma garaneyso waxa la sameeyo.
Carruurtu ma fahmaan sababta ay hooyadood wax badan uga hadlin.
Waxay dareemaan kalinimo.

Daniel iyo Marian waxay rabaan inay caruurtoodu fiicnaadaan oo waxay rabaan inay illaaliyaan, xattaa waqtiyada adag.
Balse taasi si fiican uma shaqeyso sababtoo ah way murugeysanyihiin.

Sara waa Marian eedadeed. Waxay u imaaneysaa inay soo booqato. Marian iyo Daniel. Waayo Marian ayaa u sheegtay in iyada iyo Daniel ay aad u walbahaarsanyihiin, sidaas darteedna ay aad uga caroodaan carruurta si dhaqso ah.
Sara ayaa sheegtay inay u wanaagsantahay waalidiintu inay kawada hadlaan midaan.

Sara ayaa tiri:
“Qof walba wuxuu la kulmaa walbahaar mararka qaar.
Haddii aad dareento walbahaar, ma dareemeysid fiicnaan, kuumana suurtogaleyso inaad si wanaagsan u fikirto, oo waxaa laga yaabaa inaad sameyso waxyaabo aanad rabin inaad sameyso.
Markii waxyaabo aan fiicnayn ay dhacaan, si dhakhso leh ayaad u xanaaqdaa ama u murugootaa. Anigaba sidoo kale!
Waxaad ka dareemi kartaa sidoo kale jirkaaga,
daal farabadan iyo madax xanuun.”

Sara oo sii wadata:

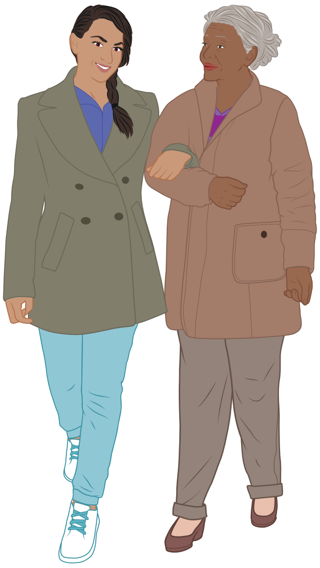
“Marka ay carruurtu wanaag dareemaan, wax noqdaan kuwo faraxsan oo caafimaad qaba.

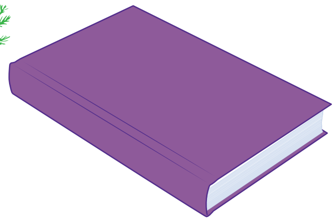
Si aad carruurta u caawisid, waa muhiim ah in waalidiinta ay si wanaagsan u daryeelaan naftooda oo ay nastaan.”

Marian iyo Sara waxay go’aansadeen inay u baxaan socod yar maalin walba si ay jawi u qataan.

Markii ay bannaanka ku socdaalayaan, waxay iskala hadli karaan waxyaabaha la xiriira walbahaarka iyo dhibaatooyinka.

Waxay sidoo kale ka hadli karaan waxyaabo fiican.





Sara waxay bixisay dhowr tallooyin oo dheeraad ah.
Waxay sheegtay in cunista, cabida iyo seexashada xili hore ay caafimaad tahay markii aad walbahaarsantahay, anay muhiim tahay.
Sara oo sii wadata:
“Dooro wax ku dareensiin karo fiicnaan. Tusaale ahaan, inaad suuqa aado ama aad baskiil wado, ciyaartid ciyaaro, dhageysatid muusik, aqrinta, qoraalka, ama iskaa wax u qabsi.
La samee wax madadaalo ah carruurta, la hadal saaxibada ama qoyska, u neefso si dagan, cibaadeyso.
Dhibaatooyinka ma dhamaanayaan, laakiin weli waxaad samayn kartaa wax aad naftaada ku dareensiiso fiicnaan.”

Marian ayaa Daniel kala hadashay sheekadii ay la yeelatay eedadeeda Sara. Daniel wuxuu dhagaystay tallooyinka Sara ay bixisay.
Waxay wada sameeyeen heshiis ku saabsan sida ay waxyaabaha si ka duwan ugu sameyn lahaayeen guriga. Kuwaan waa heshiisyadoodii:

- Haddii carruurta ay wax qaldan sameeyaan, waalidiinta waa inay muujiyaan deganaan. Waa inaysan xanaaqin ama aysan qeylin.
- Haddii waaladiintu ay weli xanaaqsanyihiin, waxay tiriyaan illaa 10 si ay isu dejiyaan, inay qataan neefsashada qotoda dheer, inay qolka waxyar ka tagaan ama aadaan socod gaaban oo banaanka.
- Waaladiintu way ku aamaanaan carruurtooda markay wax wanaagsan qabtaan.
- Waaladiintu waxay aad ugu dhowyihiin inay la sameeyaan carruurtooda wax madadaalo ah.
- Iyagoo la kaashanaya carruurta, waxay la galaan heshiis ku saabsan hagaajinta, wada cunista iyo wada sameynta layliga guriga.

Marian iyo Daniel waxay isku dayayaan inay la qabsadaan walbahaarka qaabkii kaduwan.
Marian banaanka ayey socod u aadaa markii ay walbahaar dareento, halka uu Daniel ka dhageysto muusik.
Waalidiinta waxay geemam la ciyaaraan carruurtooda inta badan, ama waxay wada aadaan jardiinka.
Iyo Daniel wuxuu ammaanaa carruurta markii ay wax si wanaagsan u qabtaan. Carruurta way ku faraxsanyihiin in hooyadood iyo aabbahood ay fiicnaanayaan.
Markii ay waxyaabaha si fiican u socdaan, guriga waa meel lagu dareemo xasillooni, isla markaana carruurta ay noqdaan kuwa si fiican wax u dhageysta oo way faraxsanyihiin.

Daniel iyo Marian waxay ku faraxsanyihiin in xaaladaha guriga ay soo fiicnanayaan.
Waxay sidoo kale wax badan ka hadlaan dareemahooda iyo taageerada qof ba qof kale.
Haddii aysan waxba garaneynin, qof ayay talo ugu yeeraan. Qof ay aaminsanyihiin.
Tusaale ahaan, qoyska, saaxibada, dhaqtarka qoyska, ama adeega kale ee caafimaadka dhalinyarada. Waxay u maleeyaan inay muhiim tahay in qof walba la qabsado oo carruurtana ay faraxsanyihiin.

Miyaad sidoo kale la dhibaatootaa walbahaarka?

Markaa kala hadal lamaanahaaga, saaxibada ama qoyska.

Ama hoos ka fiiri!

Mararka qaar caawin badan ayaa loo baahanyahay

- Waxaad qof kala hadli kartaa xaafadaada. Qof aad ku kalsoon tahay.
- Ma jeclaan laheyd inaad qof kala hadashid dhibaatooyinkaaga guriga? Wixii caawin ama tallo ah, fadlan soo wac adeega Daryeelka Dhalinyarada ama kooxda xaafada.
- Miyey qatar gelinaysaa adiga ama qof kale oo jooga guriga? Oo ma jeclaan lahayd inaad arrintaan qof kale kala hadashid? Wixii caawin ama tallo ah, fadlan kala xiriir Veilig Thuis 0800-2000. Arintaan ayaa sidoo kale lagu sameyn karaa si magac la'aan ah, adoon magacaaga sheegin.
- Miyaad aad uga baqeysaa in qof ku waxyeelayo? Tusaale ahaan, qof ayaa dhufanayo qof kale, ama qof kale uu gacantiisa hub ku hayo? Soo wac 112. Qof taleefonka ku jiro oo kadibna weydiiyo waxa qaldan. Haddii loo baahdo, booliska, dab damiska ama ambalaasta ayaa imaaneyso.
- Halkaan ka daawo muuqaal ku saabsan walbahaarka.

Aastaanta daabacaadda

Waxaa lagu sameeyay iyadoo la kaashanayo
Julia Bala (Laguna Collective),
Adriana Jasperse (Laguna Collective)
Cecile Winkelman (Families Foundation)
Thibaut Coenegracht (NJi)
Salem Zeggay (GGD Amsterdam)

Waxaa suurtogal ka dhigtay
GGD GHOR Nederland

Waxaa mahad leh
Dhammaan waaladiinta iyo safiirada luuqada oo nala tijaabiyay sheekada sawirka ah.

Naqshad
Saskia Zwerver

Pharos
2026