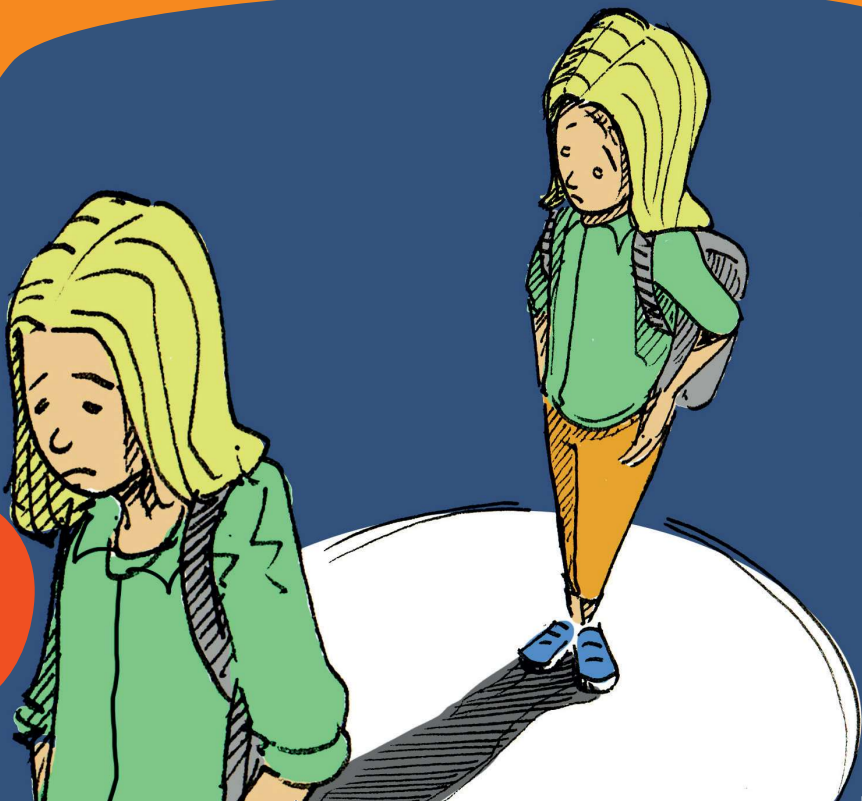


Qoraalkani waxuu ku socdaa
(adiga) ay ku dhacday arrin
aad u dhib-badan (culus)

12-18
jir



*Buuggan yari waxaa diyaariyey Xarunta Culunta kala duwan ee Caawinta Bukaanka (Tværfagligt Videncenter for Patientstøtte), taas oo qayb ka ah Mashruuca Caawinta Xogta Dhibaataada culus – iyo Dhaawac-maskaxeedka haleelay Caruurta iyo Dhallinta ku jirta Isbitaalka. (Projektet Krise- og Traumeinformeret Støtte til Børn og Unge på Hospitalet).
Kani waa mid kamid ah saddex buug oo yaryar, kuwaas oo loo diyaariyey caruurta da'doodu u dhaxeeyso 6-11jir, dhallinta da'doodu u dhaxeeyso 12-18jir iyo waaliinta iyo qaraabada kaleba. Waxaa qoraalkan iska leh madaxa mashruuca ahna dhakhtar cilmu-nafsiga Ditte Bruun Eriksen.*

Saddexdan buug waxaa lagu turjumay afafka soo socda: Ingiriisi, Carabi, Dari, Soomaali iyo Kurdi waxaana laga helikaraa Xarun-aqooneedka Caawinta Bukaanka: www.regionh.dk/patientstøtte

*Naqshadii: Christian Ravnkilde
Sawiradii (farshaxankii): Troels Øhman*

Wixii dheeri ah ka eeg shabakadda: www.børnogkrisepåhospitalet.dk

Mashruucan waxaa gacan kageystay sanduuqa Egmont (Egmont Fonden)

Qoraalkani waxuu
ku socdaa
(adiga) ay ku
dhacday arrin
aad u dhib-badan
(culus)

12-18
jir

Malaga yaabaa (ma dhicikartaa) inaad shil gashay, ma dhicikartaa inaad weyday qofaad aad u jeclayd, mase laga yaabaa inuu kugu dhacay (haleelay) cudur ama jirro halis ah?



Haddii ay kusoo mareen ama ku dhaceen dhacdooyin aad kaaga naxiyeey, cabsiiyeey amaba kaa xumeeyey (jebiyey) niyadda waxaa caadi ah:

Inaad inta badan isu aragtid qof uu dareen buux-dhaafiyey, si sahlan u cadhoonaya, niyaddu uga xumaanayso ama cabsi gelayso isagoon garanaynin sababta.

Inaad dareentid madhnaan-dareen.

Inaad dareentid kelinimo.

Inaad isu aragtid sidii qof soo waalanaya.

Inaad aad uga fekertid wixii dhacay.

Inaad dareentid in isbedel kugu dhacay.

In hurdada habeynkii kugu adkaato, riyo xun aragtid iyo xasilooni daro aadan horey u lahayn.

Inaad noqotid maqane-jooge (feejignaan la'aan).

Inaad ka cabsatid kelinimada.

Inaad kahelin lajoogidda dadka kale, sidii horey kuugu ahayd dhaqanka.

Inaad ka baqdid, waxay dadka kale kaa malaynayaan (kaa fekerayaan).

Waxaase dhicikarta inaysan baqdinna kugu jirin, niyadduna kaa xumeyn ama aadan cadhaysnayn intubana waa arrin sax ama haboon.



.....

Dhallinta (da' yarta) ay ku dhacday ama la kulmay waxa kugu dhacay oo kale waxay yidhaahdaan kelinimadu waa arrinta ugu xun: Inuu qofka uu galo durbadiiba dareen ah inuu ka duwan yahay saaxiibadii.

.....

In badan ayaa yidhaah waxaanu ka welwelnaa siday yihiin hooyaday ama aabahay. Waxaa kale oo ay yidhaahdaan in waxa dhacay ay iyagu sabab u ahaayeen. Inkastoo ay tahay wax caadi ah inaad dareenkaas yeelatid, hadana xasuusnow inaad sabateeda lahayn waxa dhacay! Waxaa kale oo aad xasuusnaaneysaa inuu yahay waajibka qofka weyn inuu isagu is dhawraa ama ilaaliyee ee uusan ahayn adiga waajibkaa.

.....

**Maskaxda ku hay (xasuuso) inuusan
jirin dareen aan caadi ahayn, kolkii
qofku lakulmo ama ku dhacdo
arrin aad u xun.**

.....

*Il-bidhiqiyo kahor ayaa laga yaabaa adigoo faraxsanaa
lana joogay saaxiibadaa in sidii hilaac kaaga soo dhacay
cirka aad mar qudha niyaddu kaa xumaataa ama iskaba
cadhootaa adigoon garanaynin sababta...*



.....

Waxaad kasoo qaadaa in
dareenku yahay sida hirka
badda oo kale:
Hirku marna wuu yimaadaa
marna wuu noqdaa- Haddii
duufaan timaadana aad ayuu
hirkaasi u weynaadaa.

.....

.....

Waqti ayay qaadan- Laakiin
mar uun dhiiranaantii
(geesinimadii) iyo awoodiiba
way usoo noqon adiga iyo
reerkiinaba.

.....

• • • • •

Talo kugu haboon (wanaagsan)! Maxay tahay inaad xasuusatid?

• • • • •

*Xasuuso inuusan jirin dareen khaldan kolka qofku lakulmo
ama ay soo maro arrin aad u dhib-badan.*

*Kala sheekayso ama kala hadal qof weyn ama saaxiibkaa wanaagsan
oo aad ku kalsoontahay sidaa tahay.*

Weligaa yeysan ceeb kula noqon, sidaad tahay.

Weligaa haka baqin inaad sheegatid waxaad u baahantahay.

*Hubanti maaha inay mar walba niyad xumo ku hayso- Sidaa
awgeed waa sax inaad faraxsanaataa, oo aad qososhaa.*

*Maskaxda ku hay in kolkaad niyad xumo dareentid
inaysan ahayn wax sii soconaya oo weligeed
kuhaynaysa, ee aad muddo gudaheed
ku wanaagsanaansid.*

• • • • •

Talo kugu haboon (wanaagsan)! Maxaad sameynkartaa?

• • • • •

*La hadal oo u sheeg macallin ama macallimad dugsiga
oo aad ku kalsoontahay sidaa tahay.*

*Haddii aad ka welwelsantahay sidee yihiin hooyo ama aabe,
u sheeg iyaga arrinkaas, waana inaad xasuusnaataa inuu yahay
waajibka dadka waaweyn inay iyagu is dhawraan ama ilaaliyaan ee
uusan ahayn waajibkaaga.*

*Haddii saaxiibadaa aysan kuula sheekaysanin (hadlin) sidii hore,
waxaa laga yaabaa inaysan garaneynin waxay ku odhanlaahaayeen.
Waxaa hubaal ah inay ka baqayaan inay niyadda kaasi dilaan.*

Qor fekerkaaga iyo dareenkaagaba.

Cayaaraha ciyaar, jidhkaagana daryeel oo wanaaji.

*Samee wixii kula haboon ama aad
jeceshahay, adiguna is daryeel.*

Sideed caawimaad dheeri ah u helikartaa?



Caruurta, Dhallinta iyo murugada (tiiraanyada)

La talin bilaasha ah. Wixii dheeri ah ka dheeho
shabakadda www.bornungesorg.dk

Telefoonka Caruurta

La talin bilaasha u ah qofka doonaya inuu la hadlo
(wax u sheegto) qof kale. Wac ama garaac 116 111 ama
fariintaada ku gudbi www.børnetelefonen.dk

www.cyberhus.dk

La talin bilaasha ah