

Dariiqa bogsashadda ama raysashada

- marka naftu dhiban tahay.

Buug yarahan waxaa loogu talo galay dadka maskaxda ka jiran (sindslidelse) iyo qaraabooda.

Miyaad u baahan tahay taakuleyn?

Jirada maskaxdu ama dhimirku (psykiske lidelser) waxay noqon kartaa waxyaabo badan.

Waxay kuugu soo boodi kartaa si kedis ah, waxay kaloo qaadan kartaa inay ku soo shaac baxdo mudo dheer.

Sidaa darteed waxa adkaan karta ogaanshaha inaad adigu ama mid qaraabadaada dhaw ka mid ahi u baahan yihiin taakuleyn.

Kolba sida aad u dedejiso daaweyntaada ayay ku xidhan tahay rajadaada ah inaad dhakhso u caafimaado ama bogsato.

Sidaa darteed waa inaad dalbataa daaweyn iyo inaad ka faa'iideysato isticmaalka adeegyada dhinaca bulshada ee ay degmadaadu fidiso.

Halkan waxaa ku xusan tusaaleyaal ah noocyada xanuunka aad ka caban karto qaarkood:

- Inaad ka gabato dadka kale iyo inaad jeclaysan wax la qabsigooda.
- Inaad hurudo maalintii oo dhan iyo inaad habeenka iyo maalinta isku bedesho ama iska kaa galaan.
- Inaad rabin inaad wax cunto ama cabto.
- Inay kaa buuxsanto murugo ama cadho.
- Inaad noqoto mid dagaal iyo hanjebaad badan iyo inaad dadka kugu gadaaman iyo noloshaadaba wax qiimeyn ah siin.
- Inaad aragto waxyaabo khiyaali ah ama maqasho codad.
- Inaad maalin faraxsan tahay maalinta xigtana murugeysan tahay.
- Inaad u dhaqanto sida qof kale ama dareemtid inaad tahay qof kale.
- Inaad ku fekerto inaad is disho nafsad jab darteed, iyo inaad rabin inaad sii noolaato.
- Inaad is tusto inay jiraan dad ku raadinaya si ay kuu dhibaateeyaan.
- Suuxitaan marka aad xamiliweydo xanuunka ama kaar aadan sheegi Karin halka lagaa hayo.
- Jiro aan dhakhtarku ogaan karin.

Sidaan ayaad taakuleyn u heli kartaa

U sheeg dhakhtarkaaga inaad bugto ama jiran tahay. Waxaa laga yaabaa inuu dhakhtarkaaga ogaado inaad qabto xanuun xagga dhimirka la xidhiidha.

Haddii dhakhtarkaagu fahmi waayo waxa aad ujeedo

Waxaa dhici karta in dhakhtarkaagu fahmi waayo sharaxaadda aad bixinayso, sababtoo ah dhakhtarada, dhakhtarada waalida iyo shaqaalaha kale caafimaadka ee Denmark waxay xujeystaan ama cuskadaan aqoontooda iyo waxa ay aaminsan yihiin. Waxaana soo hoos gelaya sababta xanuunka keenta iyo qaabka daaweyntiisa labadaba. Waxaa laga yaabaa inaad adigu ku salaynayso arrin kale oo khilaafsan aqoon iyo diin ahaanba tooda.

Tusaale ahaan waxaa dhici karta inaad adiga iyo qaraabadaaduba ku qanacsan tihiin inuu jin ku galay, halka dhakhtarka iyo saykolojiistuhu ka aaminsan yihiin inay jirto arrin kale oo loo aanayn karo jirada.

Waxaad ogaataa in aanay ahayn waxa laga wada hadlayo ama la daaweynayaa dhaqankaaga iyo waxaad aaminsan tahay. Waxaa keliya oo la daaweynayaa xanuunkaaga dhinaca dhimirka.

Helitaanka faahfaahinta dhakhtarka, nooca xanuunka iyo waxa lagu dhaqaaqayo

Waxaa muhiim ah helitaanka sharaxaadda dhakhtarka ee ku wajan waxa uu u arko inaad qabto iyo faahfaahin ku saabsan waxa ay tahay hadda in lagu dhaqaaqo iyo sababta loogu dhaqaaqayo.

Tusaale ahaan dhakhtarku wuxuu kuu qorayaa daawo ah xanuunka jirka iyo mid nafsadda ahba. Waxaa la aaminsan yahay inuu xanuunka dhimirku fadhiyo madaxa, in kastoo aan sababta badanaa la garanayn.

Dariiqa bogsashada ama raysashada

Mararka qaarkood waxaa ku daaweeya dhakhtarkaaga, marar kale waxaa lagu gudbiyaa dhakhtar gaar ah. Wuxuuna noqon karaa dhakhtar cilmi nafsiga ah ama dhakhtarka dhimirka (praktiserende psykolog eller psykiater) ee cusbitaalka (hospital) ama rugta daaweynta dhimirka ee degmada (distriktpsykiatisk center). Waxaa dhici karta in lagu dhigo cusbitaalka. Waana adiga iyo dhakhtar cidda go'aanka dhigitaanka isla gaadhayaa.

Daaweynta dhimirku waa lacag la'aan (kumase jiro dhakhtarka cilmi nafsigu).

Waxa ugu xun ee aad ku dhaqantaa waa adigoo xanuunka ku qarsada naftaada iyo qaraabadaada.

Inkastoo aad ka murugeysan tahay sida aad ugu muuqato qoyskaaga, saaxiibadaa iyo cidda kugu gadaaman, hadana waa inaad qarsan xanuunka xitaa haddii aad adigu masuul ka tahay qoyskaaga.

Haddii lagu daaweeyo waad bogsan kartaa ama raysan kartaa.

Taakuleynta aad ka hesho qoyskaaga iyo cidda aad ku kalsoon tahay

Waxay kuu noqon kartaa caawimo aan la qiyaasi karin had iyo jeer taakuleynta ay kuu fidiyaan qoyskaaga ama saaxiibadaa. Waxaana laga yaabaa inay qudhooduna u baahan yihiin inay helaan caawimo ku wajan siday u fahmi lahaayeen sida wax u jiraan.

Adiga ayaase xor u ah ogolaanshaha in shaqaaluhu u bandhigaan dadkaaga ka soo qaybgelinta xaaladaada daaweynta.

Haddii aad naftaada khatar ku tahay

Haddii xaaladaadu si lama filaan ah halis u noqoto oo laga cabsado inaad isdisho ama aad dhibaato u geysato dad kale wuxuu dhakhtarku go'aamin karaa in lagu dhigo cusbitaalka ama rugta xanuunka dhimirka ilaa aad ka ladnaanayso. Xaaladan oo kale waxaa loo cuskada xeerar gaar ah, waxaana suurto gal kuu ah inaad racfaan ka qaadan karto go'aan noocan oo kale ah haddii aadan ku qanacsanayn.

Bukaan jiifka Cusbitaalka

Qaybaha xanuunka dhimirka intooda badan waxaa jira qof adiga ku qaabilsan oo aad la xidhiidheyso. Qofkaasi wuxuu si gaar ah ugu xilsaaran yahay inuu si gaar ah kuula xidhiidho iyo inuu kugu wargeliyo wixii jira.

Daaweynta iyo daryeelka maalinlaha ah waxaad kula kulmaysaa shaqaale kala duwan Oo isugu jira rag iyo dumarba.

Waxayna isugu dhafan yihiin dhakhtaro (læger), kalkaalisoooyin caafimaad (sygeplejersker), daryeelayaal (plejere), gargaarayaasha dhinaca bulshada- iyo caafimaadka (social- og sundhedsassistenter), dhakhtarka cilmi nafsiga, (psykologer) lataliyeyaasha arrimaha bulshada (socialrådgiver) iyo masaajeeyayaal (terapeuter). Qolo kastaana waxay khabiiro ku yihiin maadooyinkooda. Shaqaaluhu ma aha kuwo wareegaya iyagoo sita koodhadh (kitler) ama direys (uniform) shaqo. Shaqaalaha warso waxa ay tahay nooca shaqadoodu haddii aad u baahato inaad ogaato ama mugdi kaa galo hawshooda.

Bukaan socodka Cusbitaalka.

Waxaa cusbitaalka lagugu daaweyn karaa iyadoon lagu dhigin bukaan socod ahaan. Waxaadna ku qaadanaysaa cusbitaal maalintii ama rugta xanuunka dhimirka.

Cuntada cusbitaalka

Ma sugna in cusbitaalku tixgelin gaar ah siin doono qaabka cuntada dhaqankaaga, hase yeeshee waa inaad ku baraarujisaa waxa aad cunto iyo waxa aadan cunin ee kaa caagan. Cusbitaalada oo dhan waxaa suurto gal ah inaad doorato cunto aanay ku jirin hilib ama dufan xoolaad (vegetarisk kost). Cusbitaalada qaarna waxaa suurto gal ah inaad doorato waxyaabo kala duwan.

Xeerka cusbitaalka

Waa inaad ogaataa una hogaansanaataa xeerka cusbitaalka u degsan. Sida tusaale ahaan xeerarka ku wajahan sigaar cabidda iyo wakhtiyada booqashada. Shaqaaluhuna waa inay tixgeliyaan doonistaada una oofiyaan sida ugu macquulsan.

Marka lagu dhigo cusbitaalka waxaa lagu siinayaa buugyare qeexaya xuquuqda aad leedahay bukaan jiif ahaan.

Helitaanka taakuleyn ku wajahan sida lagu fahmi lahaa.

Dhibaatada xagga luuqada

Waxaad xaq u leedahay in lagu qabto turjumaan haddii aadan ku sharxi Karin waxyaabaha aad ku fekerto ama dereento luuqada dheenishka. Ama aad fahmi weydo waxa ay ka hadlayaan dhakhtarka iyo shaqaalaha kale macnahooda.

Mar kasta suurto gal maaha in loo yeedho turjumaan, hase yeeshee wada hadalada muhiimka ah waa inaad dalbataa in turjumaan laguugu yeedho.

Turjumaanka waxaa waajib ku ah xafidaada xogta hadalka. Turjumaanka shaqadiisu waa turjumidda waxa lagu hadlay. Turjumaanka waa in aanuu mala awaalin waxaad tidhi oo sharaxaad dheeraad ah ka bixin. Sheeg haddii aadan turjumaanka ku qanacsanayn.

Dhibaatada kala duwanaanshaha dhaqanka

Waxaa dhici karta in aanuu qofka ku daaweynayaa wax aqoon ah u lahayn qaabka aad u fekerto ama dhaqankaaga, diintaada iyo qaabka nolol maalmeedkaaga.

Waxaa kaloo laga yaabaa in aadan adigu aqoon aragtida qofka ku daaweynayaa ka haysto qaab nolol maalmeed caadi ah.

Shaqaalaha rugta xanuunada dhimirka degmada, goobta joogitaanka iyo goobta deganaanshaha ee lagu fidiyey waxaa loo shaqaaleeyey si ay u caawiyaan adiga iyo dadka kala ee qaba xanuunka dhimirka.

Sheeg waxa aad u aragto arrimaha aad la kulmayso. Taakulaynta ugu fiican waxay kuu fidin karaan daaweeyayaashu marka kasta oo ay korodho xogta ay kaa ogaadaan.

Mudada daaweyntu socoto

Waa muhiim wada jirka iyo nashaadku

Daaweynta waxaa culeyska la saaraa sidii aad wada hadal ula yeelan lahayd dadka ku daaweynaya. Iyo inaad nashaadyo ugala qayb gasho bukaanka kale si wada jir ah.

Ujeedaduna waa abuuritaan nashaad iyo wadajir bulsheed – waxaana suurto gal ah lagu kabo daawo qaadasho – cusbitaal jiifin isku dhafan oo ka hor tag ah.

Ka faa’iideysiga waxyaabaha lagu fidiyo xiliga daaweynta

Xilliga daaweynta waxaa lagu fidin karaa waxyaabo kala duwan oo ka qayb galkooduna yahay mid ikhtiyaari ah, hase yeeshee haddii aad iska diiwaan galiso ka qayb galka qorshe waa inaad ka qayb gashaa markaas.

Waxay isla qabaan ururada xanuunka dhimirka iyo degmaduba inay kuu wanaagsan yihiin wada jirka bulsheed iyo nashaadku. Sidaa darteed waxaa xoogga la saaraa ka ka fuur yeelida in dhamman abaabulada kala duwan ee la fidinayo lagu daro wadajir bulsheed, wadahadal, iyo nashaadyo.

Xusuuso isticmaalka daawadaada

Xiliga daaweynta oo dhan waxaa qaadanaysaa daawada lagu qorey. Daawada waa inaad ka isticmaashaa maalin kasta cabirka loogu tala galay ee ku yaal dhalada ama baakada daawada. Haddii ay kugu adkaato inaad hesho cabirka halka uu ku qoran yahay, qof ka codso inuu ku caawiyo.

Sheeg haddii aad daawada wax dhibaato ah kala kulanto

Waxaa laga yaabaa in daawadan aad qaadanaysaa ay leedahay dhibaato kale. Qaarkood dhakhtarka ayaa aqoon u leh oo kuu sheegi kara. Waxaa dhici karta inaad adigu dhibaato kale kala kulanto.

Waa muhiim inaad dhakhtarka u sheegto wixii aad dhib kala kulanto daawada (bivirkninger).

Ka faa’iideyso fursadaha degmadu kuu fidiso (kommunens tilbud)

Fursado si gaar ah loogu fidiyo dadka qaba xanuunka dhimirka

Waxaa dheer daaweynta cusbitaalka ama rugta xanuunada dhimirka inay degmadaadu si gaar ah ugu fidiso fursado kala duwan dadka qaba xanuunka dhimirka. Waxaana badanaa lagu magacaabaa fursaha degmadu fidiso arrimaha bulshada ee dhinaca dhimirka (socialpsykiatri).

Xaq baad u leedahay inaad isticmaasho fursadaha degmadu fidiso haddii aad tahay bukaan la daaweynayo iyo haddii kaleba.

Dadka qaba xanuunka dhimirku waxay leeyihiin xuquuqda wadaniyiinta kale leeyihiin oo kale.

Lataliyahaaga ayaad warsan kartaa faahfaahin ku saabsan fursadaha ay degmadu fidiso. Waxaad xaq u leedahay inaad hesho talo iyo tusaaleyn ku saabsan xaaladaada shakhsi ahaaneed.

Sidaa darteed:

- Waa inaad ka sii fekertaa waxyaabaha aad rabto inaad kala hadasho lataliyaha (sagsbehandleren).
- Haddaad doonto wada qof ka tirsan qoyskaaga ama saaxiib marka aad la kulmeysa lataliyahaaga.
- Codso in qorshayaasha iyo go'aamadda lagugu siiyo qoraal ahaan.
- Xusuusnow inaad xaq u leedahay in lagu qabto ama yeedho turjumaan haddii ay kugu adag tahay hadalka iyo fahamka luuqada dheenishku.

Qorsha hawleedka degmada (Kommunens handleplan)

Degmadu waxay dejin kartaa qorshe hawleed qeexaya yoolka iyo nashaadka ay degmadu rabto inay kuu hirgeliso. Waxayna ku saabsanaan kartaa arrimaha hoyga (bolig), shaqaaleynta (beskæftigelse), taakuleyn shakhsi ahaaneed (personlige hjælp), daaweyn (behandling), Qalabka saacidaada (hjælpecenter) iwm. Qorsha hawleedka waa in lagaa qayb geliyaa dejintiisa.

Fursad fidin (tilbud)

Taakuleeye- iyo xidhiidhiye (Stoette- og kontaktperson)

Qofka taakuleeynta- iyo xidhiidhiyaha ah waxaa loo fidiyaa dadka dhinaca bulshada ka go'doonsan ee qaba xanuunka dhimirka. Waxaad codsan kartaa in lagu fidiyo qof ah taakuleeye- iyo xidhiidhiye si uu kaaga caawiyo dhibaatooyinka hawlaha nolol maalmeedka. Helitaanka taakuleeye- iyo xidhiidhiyu waa kuu bilaash adiga.

Taakuleeye- iyo xidhiidhiye

- Wuxuu ku hawlgelayaa doonistaada.
- Wuxuu kaa caawinayaa hawl maalmeedka.
- Waxaa lagu fidiyey inaad la xidhiidho.
- Wuxuu guriga ku yimaadaa balan idiin dhaxaysa.
- Wuxuu kaa caawinayaa qabsashada hawlo sugan.
- Wuxuu kaa caawinayaa sidaad uga faa'iideysan lahayd fursadaha bulshadu fidiso.

Goobaha baashaalka (Vaersteder)

Goobaha baashaalku waxay ka jiraan degmooyinka intooda badan. Waxayna u furan yihiin dadka u baahan meel ay ugu baashaalaan si madaxbanaani ah ama inay la xidhiidhaan dad kale. Goobaha baashaalka intooda badani waxay furan yihiin maalintii. Gelitaankeeda iyo isticmaalkeeduna waa lacag la'aan. Waxaase jira goobaha qaar ku dhisan nadaam xubineed.

Goobaha baashaalka waxay fidiyaan

- Gaditaan cabitaano fudud oo aan khamri ku jirin, kafee/shaah iyo cunto lagu gado qiime macquul ah.
- Wada xidhiidh dhinaca bulshada ah oo lala wadaago shaqaalaha iyo dadka kale ee isticmaala goobta.
- Waxaa ah fursad kuu furan inaad iska timaado markaad u baahato.
- Nashaad (sida cunto samayn, ciyaaro, sawir, dhar toolid, jas ciyaarid, turub ciyaarid, gadid alaabta duuga ah iwm).
- Abaabul bulsheedyo (sida xaflado, tamashle, safaro iwm).
- Waxbarasho (sida af dheenish, af ingiriisi, xisaab, kombiyuutar iwm).

Waxbarasho (undervisning)

Waxaa ka jira magaalooyin badan fursado waxbarasho oo lagu talo galay dadka qaba xanuunka dhimirka, sida waxbarashooyinka ku qabsooma goobaha baashaalka ama dugsiga yar oo waxbarashada dadka waaweyn ah. Waxaa kaloo jira waxbarashooyin gaar ah oo tixgelinaysa duruuftaada, taas oo aad ka qayb qaadan karto sida barida luuqada (sida dheenish) iyo maadooyin kale oo ah kuwa dugsiga ee caadiga ah.

Waxaad faa'iidada ugu weyn ka helaya waxbarashad gaar ah marka

- Aad u baahan tahay inay jawiga waxbarashu noqdo mid degan fasal kooban ah.
- Ay kugu adag tahay inaad ku barato afka dheenishka fasal caadi ah oo loogu talo galay shisheeyaha.
- Aad u baahan tahay inaad dib u dardar geliso maadooyinkii dugsiga aad ku soo dhigatay.

Shaqo – shaqaaleyn – hawlgelin

Xanuunka dhimirka iyo nuglaansha waxaa dhici karta in aanay saamayn ku yeelan awoodaada dhinaca shaqada. Waana muhiim inaad shaqaysaa. Waxaana dhici karta inaad mararka qaarkood aad u xanuunsato oo aad u baahan tahay inaad shaqada ka nasato mudadaas.

Degmada ayaa u xilsaaran sidii ay shaqa ama hawlgelin kale kuugu raadin lahaayeen mar labaad.

Hawlgelintuna waxay noqon kartaa

- Dib u tababarid himiladiisu tahay sidaad xaalad shaqo oo caadi ah u gudan kari lahayd.
- Tijaabin shaqooyin, ujeedaddoodu tahay in la ogaado noocyada shaqo ee aad awoodi karto.
- Shaqooyin tixgelinaya duruuftaada, kuwaas oo ah shaqooyin goobshaqo caadi ah oo mushahaarka laga kabayo.
- Jihayn, kaas oo ujeedadiisu tahay in lagugu jiheeyo adigoo lacagta kaalmada caydha qaadanaya.

Hoyga (bolig)

Sida caadiga ah waxaa u deganaanaysaa iskaa – adigoo keligaa ah ama la degan qoyskaaga. Haddii aad degan tahay keligaa meel, marar dhif ah ayay dhacdaa in qofka laga caawiyo gudashada hawl maalmeedka haddii aanuu qabsan karin hawl maalmeedka shaqada guriga.

Degmadu waxay si ku meel gaadh ah kuugu fidin kartaa degitaan guri kale, sida:

- Degaan wadaag (bofælleskab), halkaas oo aad leedahay qolkaaga ayna guriga kula degan yihiin 4-6 qof oo kale.
- Guri nasasho, tababar, tijaabintaguriga mustaqbalka, dib udejin iwm.

Waxaa kaloo jira noocyo kale oo guryo ah, kuwaas oo ay ku fidin karto degmadaadu aadna deganaan karto mudo dheer.

Ururo (foreninger)

Taakuleynta ay fidiyaan ururada gaarka ahi

Magaalooyinka intooda badan waxaa ka jira ururo, kuwaas oo fidiya nashaadyo aad ka qayb qaadan karto.

Waxaana ka mid ah nashaadyada waxbarasho, wada baashaal, tamashleynta goobaha cagaaran. Waxbarashadu waxay u qabsoontaa qaab ardeyda fasalku yihiin kuwo aad u yar, aad u hesho xasiloonaada waxbarasho ee aad u baahan tahay.

Waxaana laga yaabaa in qoyskaaga iyo qaraabadaadana loo fidiyo talo bixin dhinaca saykoolojiga ah iyo ka qaybgelin wada hadalkooxeedyada.

Ka qayb galka nashaadyadu waa lacag la'aan.

Fiirso cajelada fiidyaha ee daqiira bogsashada ama reysiga – marka naftu dhiban tahay (se videoen “vejen til bedring – når livet gør ondt”)

Macluumaadka cajelada fiidyaha ee dariiqa bogsashada – marka naftu dhiban tahay (vejen til bedring – når livet gør ondt) waxay muujinaysaa fursadaha iyo qorshayaasha u furan dadka qaba xanuunka dhimirka (sindslidelse).

Cajelada waxaa sameeyey Heller Film oo u diyaariyey rugta horumarinta bulshadda (socialt udviklingscenter SUS) iyadoo ka duulaya abaabul uu bilaabay ururka dhimirka Frederiksberg (Foreningen Sind Frederiksberg kreds)

Buug yarahan waxaa maalgelisay Wasaaradda qaxootiga, soo galootiga iyo qalobixinta (Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration).

Buuggan daabacaadiisa waxaa bixiyey qaybta bakhtiyaa nasiibka ee Wasaaradda Waxbarashada (undervisningministeriets Tips/Lottomidler), halka Wasaaradda Arrimaha bulshaduna (Socialministeriet) ay ka bixisay dhaqaalaha ku baxay tifatirka.

Waxaa qoray (Skrevet af)
Lotte Bøgild og Anita Barfod
Waxaa tifatirey (Redigeret af)
Christian Schmidt

Waxaa turjumey (oversat af) Dansk Flygtningehjælp Tolkeservice

Waxaa soo saaray (Udgivet af)
Rugta horumarinta bulshada (Socialt udviklingscenter SUS)
Nørre Farimagsgade 13
1364 København K
Tlf. 3393 4450
sus@sus.dk
www.sus.dk