

SIDEE AYAAD KU HELEYSAA DAREENKA KA MID

# AHAANSHAH

ADIGA OO AANAN NAFSADAADA LUMIN?

Aqoonsiga ka mid ah carruurta ku koreyso dhaqano kala duwan.



## WAX KU SAABSAN VOKSNE OO BARN:

Carruurta jooga Norway waxay u baahanyihii qof weyn. Voksne oo Barn (Qofka weyn ee Carruurta) waa xubinnimo hay'ad aan faa'ido doon aheyn oo ku dadaalayay in ka badan 50 sanno si sare loogu qaado caafimaadka maskaxda wanaagsan iyo xaalado badbaado ah oo dhammaan carruurta. Wuxaan aragnaa, oo aan dhageysanaa oo aan ka baranaa carruurta, iyo kama rajo beeleyno illaa ay si dhab ah u qaataan. Tani waa sida aan sare ugu qaadno kartida carruurta iyo adkeysiga.

Ugu soo bir Voksne oo Barn oo ka qeybqaado dadaaladeensa muhiimka ah.

Voksne oo Barn wuxuu la macaamilayay dadaalada looga hortagayo xagjirnimada oo dhoor sanno ah, sida barnamijka EXIT. Wuxaan sidoo kale hormarinay su'aalo oo waaladiinta mowduuca ku jiro. Aqri wax badan oo inaga nagu saabsan iyo dadaaladeena ee vfb.no.

Tusmooyinka qoraaladaan waxbarashada waxay ku saleysanyihii waaya aragnimada ka imaaneysa shaqada ee barnamijka EXIT, koorsada FLEXid iyo buugga Krysskulturelle barn og unge. Om tilhørighet, dilemmaer, anerkjennelse og ressurser (Carruurta Dhaqmada Kala duwan. Ka mid ahaanshaha, go'aan xumida, aqoonsiga iyo illaha) oo ay daabaceen Gyldendal Akademisk Forlag (Salole, 2013). Sawiro ayaa waxaa sawiray Marie Laland Ekeli, iyo waxaa laga qaaday buugga Carruurta Dhaqmada Kala duwano.

Buug yaraahan waxaa laga turjumay Norweeyaan.



Buugyaraahan waxaa hormariyay cand.polit. iyo qoraaga Lill Salole ee Voksne oo Barn © 2017.  
Qoraalada tilmaamaha waxaa lagu maalgeliyay iyada oo la isticmaalayo lacagaha ka imaanayo Agaasimaha Booliska Qaranka.

Kaaladaha dibada: Nana Mensah. Xiriiriya SaLTo ee Adeega Wacyigelinta Degmada ee bartamaha Oslo  
Elisabeth Harnes. La taliye gaar ah iyo dhaqtarka qoyska, RVTS,  
Galbeedka Norway  
Leoul Mekonen. Hogaanka daraasada ee RBUP, Bariga iyo Koonfurta Norway

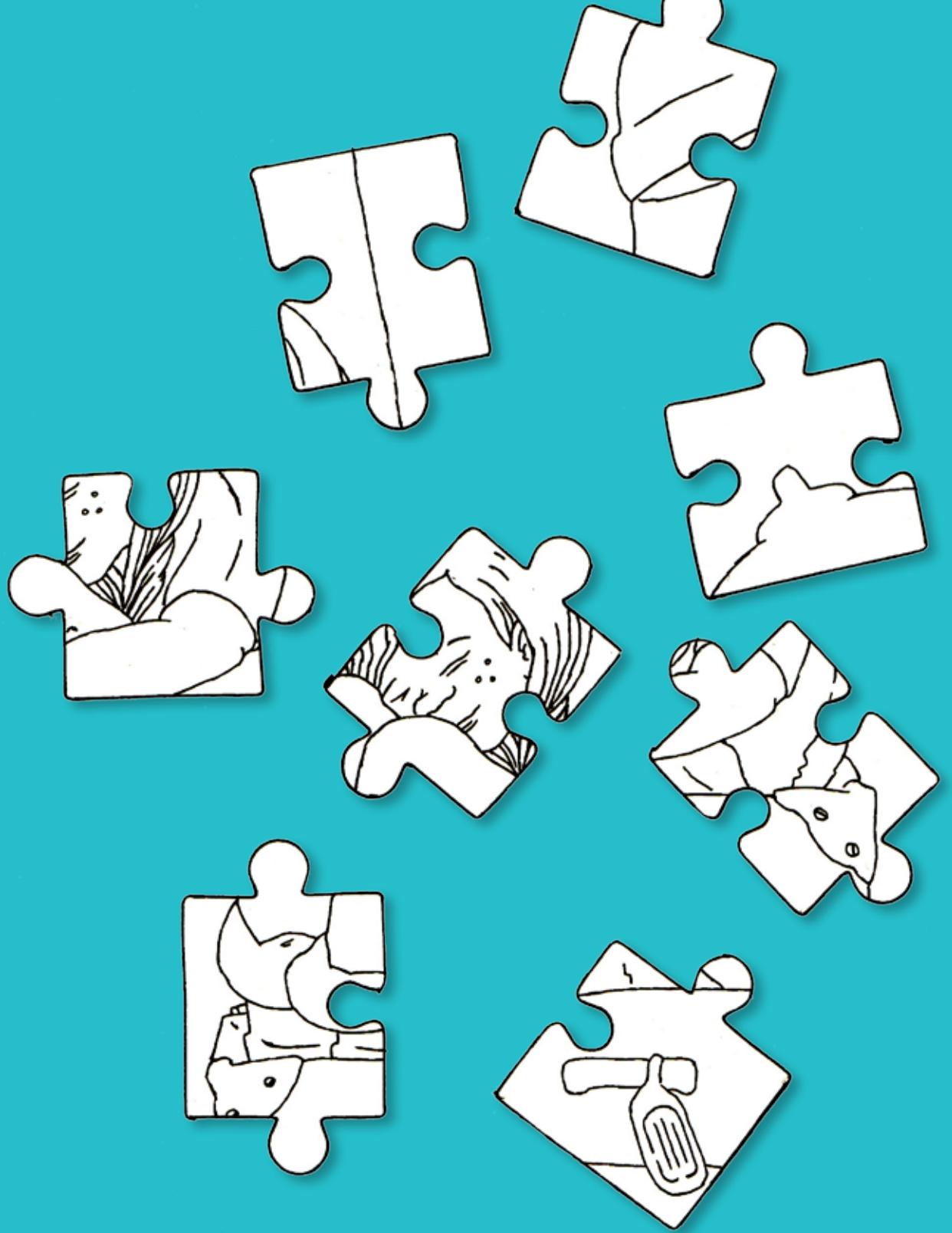
Naqshad iyo soo saarid: Grafisk Form as  
Sawirid: Marie Laland Ekeli  
Daabac: Møklegaards Trykkeri AS

ISBN 978-82-92488-59-1 (daabac)  
ISBN 978-82-92488-60-7 (PDF)

# KU SAABSAN JAHEYNTAAN

Jaheyntaan waxay ku saabsantahay sida ka mid noqosha-da ay ugu waaya aragsadeen qaar ka mid carruurta u guuray inta u dhaxeyso wadamo ama ku soor koray dha-qamo kala duwan. Halkaan waxaad ka heli kartaa warbi-xinta laga yaabo inay muhiim kuu tahay sida waalid ahaan, mowduucyada la xirierto ee laga yaabo inay wax ku ool yihiin si loola hadlo dadka kale, iyo soo jeedinada ee sida adiga, waalidka iyo sida qof weyn, uu kala hadli-karo carruurta iyo dhalinyarada wax ku saabsan aqoon-sigooda.

Ku soo korida dhaqamo badan iyo ka mid ahaanshaha ee meelo badan waxay ku siin kartaa illo badan oo wanaagsan. Way wanaagsantahay in wax laga barto, ka fakarka, oo joogteeyo waxyabo wanaagsan ee ku saabsan barbaarinta dhaqamada badan. Qaabkaan waxaad sahlin kartaa in canugaaga la kulmo ka mid aha-anshaha ee halka aad ku nooshahay, iyada oo weli daree-ma qiyamka taariiqdooda.



## MAXAY LA MID TAHAY IN LAGA MID NOQDO

Waaya aragnimada ogolaanshaha iyo ka mid noqoshada waxay muhiin u tahay aadanaha oo dhan. Si aad u faraxdid, carruurta iyo dhalaanka waxay u baahanyihiin inay ka mid noqdaan bulshada. Waxay u baahanyihiin inay dareemaan inay ka mid yihiin mid ka mid ah dhoor meelood.

### Ka mid noqoshada waxay la micna tahay:

- ina laguugu qiimeeyo cida aad tahay
- la kulmida in waxa aad dhahdid oo aad haysatid inay mcinooyin iyo qiyam leeyihiin
- ku haysashada qof agagaarka ee daryeelo sida aad dareemeysid
- ku haysashada wax iyo qof agagaarka ee si uu aqoonsado waaya aragnimadaada, afkaaraha iyo dareemaha
- ku haysashada qof agagaarkaaga oo adiga ku fahmo

Dareen wanaagsan ee ka mid ahaanshaha waa muhiimada lagu illaalinyo carruurta iyo caafimaadkooda. Carruurta iyo dhalinyarada ku dhibaatoodo aqoonsigooda, iyo kuwa istaago banaanka bulshada waxay la kulmaani waqtii adag. Waxay sidoo kale si gaar ugu nugulyihiin saameyn waxyeelo leh ee ka micneenayo dadka iyo jawiyada laga yaabo inay ka faa'idaan baahidooda ka mid ahaanshaha.

## CARRUURTA DHAQANKA OO DHAN

Carruurta ku korayo dhaqamo kala duwan waxaa lagu xiliyeyn karaa *carruurta dhaqamada kala duwan*.

*duwan.*

Kuwaan carruurta ku noolaa ama ku noolaa saameynta joogtada ah ee labo ama dhaqamo badan ee qeybaha barbaarintooda ama illaa noloshooda.

### Tusoolooyinka qaarkood ee carruurta dhaqamada kala duwan:

- Barn av innvandrere.
- Barn av flyktninger.
- Barn med en norsk forelder og en forelder fra et annet land.
- Barn som er adoptert fra andre land.
- Barn av norske misjonærer, diplomater, forsvarsansatte og hjelpearbeidere.

Carruurta Dhaqamada Kala duwan waxay la dhibaatoon karaan gaar ahaan dareenkooda ka mid ahaanshaha.

Guurida inta lagu jiro carruurnimada waxay la mid tahay in carruurta ay tahay inay jabiyaan xiriiradooda badbaadada ee meelaha iyo dadka. Waxaa saameeyay caadooyinka kala duwan, sharciyada iyo aragtiyada waxa ay ka koobantahay dabeecad ku haboon iyo qaab nololeedka. Tani waxay saameysay iyaga, oo ay saameysay afkaarahooda iyo dareemaha.

## LA HADLIDA CARRUURTA IYO DHALLIINTA

Way adagtahay in waalid la ahaado iyo daryeelle. Gaar ahaan wadan cusub. Waaan rabnaa sida ugu wanaagsan carruurteena, oo waxaan rabnaa inaan u wanaagsanaano sida waalid oo suurtogal ah. Carruurta qabtaa baahiyoo kala duwan iyo rabita-

«DET ER SOM Å SE SEG  
I SPEILET OG IKKE KJENNE  
IGJEN DEN MAN SER.»

Gutt, 14 år

no. Walaalaha way ka duwanyihiin sidoo kale. Waxay ku adkaan kartaa in la ogaado waxyabaha ugu wanaagsan ee la dhaho, ama sida loo caawiyo sida waalid oo aad u taageertid carruurtaada sida wanaagsan oo aad awoodid.

Ma sahlanaan karto mar walba in la sheego haddii canugaaga uu wanaagsanyahay ama uusan wanaagsaneyn, ama in la ogaado haddii wax ay qaldanyihiin marka ay badelaan. Mararka qaarkood waxay u egyihiin kuwa faraxsan, laakin waxay ka walaacsanyihiin gudaha. Waqtiyada kale waxay u muuqan karaan kuwa careysan, daalan oo aan faraxsaneyn, laakin weli wanaagsan.

Haddii aad u walaacsantahay canugaaga, waxay noqon kartaa waqtii wanaagsan in la qabto wadahalka walaacyadaada illaa labadiinaba aad dagtaan oo aad heshaan qaar kamid ah waqtiyada, ama illaa aad ogaatid rabitaanka canugaaga ee adiga kugula hadlayo. Waxaa sidoo kale fikrad wanaagsan ahaan karta in wada sheekeysigaaga la sameeyo marka aad dhemeysid wax baashaal ah, ama idinka oo wax wada sameynayo. Carruur walboo yar, hal afkaar waxaa loo isticmaali karaa sawirida ama buugga sida meel lagu bilaabo wadasheekeysiga.

Ma ahan qoyaska oo dhan inay u arkaan dabiici ahaan inay hadlaan oo weydiyaan wax ku saabsan waxyabaha. Dhaqankeena sidoo kale wuxuu na

baraa qaabab kala duwan ee fakerida ku saabsan ka wadahadalka dareemaheena xun iyo waaya arag-nimada. Waxaa jiro wadooyin badan oo lagu muujinayo jaceyl iyo tixgelino.

Joogteynta xiriir wanaagsan ee carruurteena, waxay wax badan caawisaa inay waqtii la isticmaalaan iyaga, dano tusiyo waxa ay u mooden inay ku saabsantahay iyo waxa ay dareemeen. Taasi waxay na tustaa inaan daryeelno, iyo inaan u qaadano si dhab ah. Siintooda dareenka, waxaan siinaa carruurta fursada lagu gelinayo erayada, ama muujinta dareemahooda iyo afkaaraha marka ay rabaan.

#### KU SAABSAN IMAANSHAH AYADISTA

Waxaa jiro sababo badan oo kala duwan ee dadka ka soo guuraan wadankooda ay uga bilaabaan nolol cusub wadan kale. Dadka qaarkood waxay ku soo baxaan iqtiyaarkooda, oo fursadaha shaqada, dara-asadaha ama rabitaanka cad. Kuwa kale waxaa lagu qasbaa inay u guuraan sabab la xirrito dagaalo, masiibooyinka hantida iyo dabiiciga.

Labadaba carruurta iyo dadka weyn way la kulman “muragada guurida”. Way adagtahay in la dhaho nabadeey waxa aad garaneysid oo ka bilow mar labaad meel kale. Wax walba way kala duwanyihiin ka bilow waxa aad taqaanid. Waa inaad barataa luuqad cusub, shariyo cusub iyo caadooyin, cunto cusub, agagaaro cusub iyo cimilo cusub. Dadka wadanka cusub joogo waxay u dhaqmaan oo u labistaan si ka duwan ka bilow waxa aad isticmaas-

hid. Labadabadadka weyn iyo carruurta waxay dareemi karaan daal muddadaan ah. Waxay heli karaan madax xanuun iyo calool xanuun badan oo aadan arag. U barashada wadan cusub wuxuu qaataa waqtii. Waa caadi in xubnaha qoysaska qaarkood inay la dhibaatoodaan u guurista in kabaden dadka kale.

Waxaad inta badan u xiistaa meesha iyo dadka aad ka soo guurtay. Waxaad arki kartaa oo aad la kulmi kartaa waxyaabo xanuun ah ka hor ka tagida, ama inta lagu jiro safarka. Kuwa badan waxay u walaacaan qoyskooda iyo saaxibada, ama ka cabsadaan xasuusaha, iyada oo kugu adkeyneyso Inaad nolol wanaagsan ku lahaatid meesha aad gaartay. Waa dabiici in la ciishoodo. Kuwa badan waxay dareemaaan dambi oo ah dadka ay ka soo guureen. Waxaa laga yaabaa inaysan si ku haboon usoo macsalaameynin dadka iyo meelaha. Waxaad inta badan ka guureysaa waxyaabaha adiga micno weyn kuu ah. Mararka qaarkood carruurta waxay dareemi karaan muragadooda in si dhab ah loo qaato. Kuwa badan maysan fahmin waxa ay la micno tahay in laga fogaa muddo dheer, suurtogal ah weligeed.

Tiro badan ee dadka ka soo cararay wadankooda muddo oo dib ugu soo guuray sida ugu dhaqsiha badan ee fursada imaato nafteeda. Qaarkood, riyaadaan ku laabashada waxaa laga wadaa marnaba ma dagin Norway, sababtoo ah iyaga ahaan, Norway waxay ula mid tahay sida wadan kumeelgaard ah.

#### Aastaamaha carruurta iyo dhalinyarada la kulmaya waqtiga adag:

Carruurta yar waxay muujin karaan inay la kulmayaan waqtii adag ama inay dareemayaan in looga reebay qaabab kale ee kala duwan. Halkaan qaar ka mid ah tusaalooyinka aastaamaha canugaaga ee la kulmida waqtii adag:

- › Inta badan way xadgudbaan oo way xanaaqsanyihiin
- › Way murageysanyihiin oo wax badan ayay walaacsanyihiin
- › Waxay u muuqdaan wax daalan oo in ay tamarta ka dhammaatay
- › Waxay badeleen qaabka ay u dhaqmaan, u labistaan ama u hadlaan
- › Waxay noqdeen kuwa aad u aamusan oo kaliya ay rabaan inay waqtii kaligood isticmaalaan
- › Waxay joojiyeen cunista, ama cunnaan wax badan
- › Waxay waqtii adag ku qaataan dugsi aadida, ama u goynta fasalka
- › Waxay waqtii ku isticmaaleen dhammaan waqtigooda firaaqaha ah meel guriga ka baxsan, wajiga kumbiyutarka ama taleefonka

"GOORTII AAN WADANKEYGA JOOGO, WAXAY  
IIGU YEERAAN NORWEEYAAN AMA AJAANIB,  
OO WAAN KA DUWANNAHAY. MARKA AAN  
JOOGO NORWAY, WAXAA SIDOO KALE  
LAYGU WACAA AJAANIB YAAN AHAY DHABTII,  
OO HALKEE AYAAN KA MID AHAY?"

*Gabar, 10 sanno jir*

Tani sidoo kale waxay saameysaa waaya aragnimada carruurta ee joogitaanka iyo ku noolaanshaha Norway.

*"Sannad walba, waaladiinteyda waxay dhaheen in kuleelaha xigga, aan gadaal u guureyno. Waxay dhahayeen in sannad walba oo 12 sanno hadeer... Sababtoo ah waxay dhaheen in, aanan sameynin wax badan oo saaxibo lagu sameeyo ama lagu ciyaaro kubada cagta ama wax walba, sababtoo ah xanuunka iyo ciishoodka wuxuu weynaanayaa kaliya marka aan ka soo tagno.. Hadeer uma maleynayo inay dib u socdaan ..."*

Xitaa carruurta aanan la kulmin guuritaanka waxay weli dareemi karaan walaaca waaladiintooda iyo hilowga. Kuwa ka imaaday aagaga dagaalada ee ku haro nolosha aan badbaadada aheyn ee "lubo xaqi-iqo", oo dhinaca telefeshinka iyo warbaahinta bulshada. Tani waxay sameysaa jawiga qoyska.

Qaarkood waxay weli dareemi karaan in sidoo kale dareenka dadka weyn uu diirada saaro wadanka hore, iyo saaxibadooda iyo qoyskooda halkaas. Kuwa kale waxay dareemi karaan in waaladiintooda ay sidoo kale la daganyihin howlaha wax ku oolka oo ay dagayaan Norway. Carruurta waxay la haan karaan baahida gargaar badan, caawi oo ku taageer noloshooda iyo nolol maalmeedkooda cusub ee Norway.

#### Qaarkood waxay la taliyaan qoysaska soo guuray:

1. Ku haay nolosha hore "noolaan" oo carruurta ah. Ha iloobin taariiqdooda iyo wadankooda kale. Ku caawi carruurta inay hormaraan oo joogteeyaan looqadooda koowaad. La wadaag sheekoyinka, luuqadaha iyo xasuusaha. Muuji sawirada ama qeex dadka iyo meelaha. Haddii ay suurtgal tahay, ka warhaay qoyska iyo saaxibada.
2. Ku Caawi carruurtaada inay "hoos ku qoraan wadooyinka" Norway. Ha noqdo wadankooda, oo ma ahan kaliya "wadan ku meelgaard ah". Laga yaabo inaad aadi kartid "safarka ogaans-haha" oo wax ka baratid dhaqanka Norweeyaan oo si wadajir ah.
3. Ku taageer canugaaga illaa adiga oo u safrayo waxa ay garanayaan inay fahmaan dhaqanka cusub. Waxaa laga yaabaa inay caawin onoqoto iyaga si ay u maqlaan inay tahay in dabiiciga la dhibaatoodo wax yar, iyo taasi way wanaagsanaataa. Xuriyad dareen oo aad ku isticmaashid kaftanka! U sheeg sheeko madadaalo ah ee ku saabsan waaya aragnimadaada iyo is faham la'aanta luuqada cusub iyo dhaqanka. Carruurta waxay dareemi karaan waxyar inay kaligood yihiin.
4. Dulqaado, haddii sheeyada ay kor eegayaan ama hoos. La qabsiga wadan cusub waxay qaadan kartaa muddo dheer, oo wax badan, waxay qaadataa dhoor sanno.



#### Wax laga hadlayo oo tixgeli:

- Sidee ayaad u mooday in guuritaankaaga saameysay noloshaada iyo jaritaanka maalinlahaa ee Norway?
- Sidee ayaad u maleysay inay guuritaanka u saameysay canugaaga?
- Xuriyad dareen oo aad kagala hadashid wax ku saabsan waxa iyada/isaga u hiloobay wadan-kagaaga asalka ah.
- Xoriyad dareen aad kagala hadashid canugaaga wax ku saabsan waxa isaga/iyada u moodaan inay wanaagsantahay iyo waxa ay ku kala duwanyihii Norway. Waaad la wadaagi kartaa qaar ka mid ah afkaarahaaga iyo waaya aragnimada?
- Kala hadal canugaaga wax ku saabsan sida ay kuugu ahayd adiga inaad u soo guurtid oo aad soo dagtid Norway. Aad ha ula socdeen dareemahooda/dareemahaaga iyo waaya aragnimada.
- Sidee ayaad u fahamtaa oo aad u taageertaa canugaaga? Laga yaabo in canugaaga uu leeyahay soo jeedino qaarkood oo ay iskooda u rabaan.

#### KA MID AHAANSHAHAA MEELO BADAN IYO MEELO LA'AAN

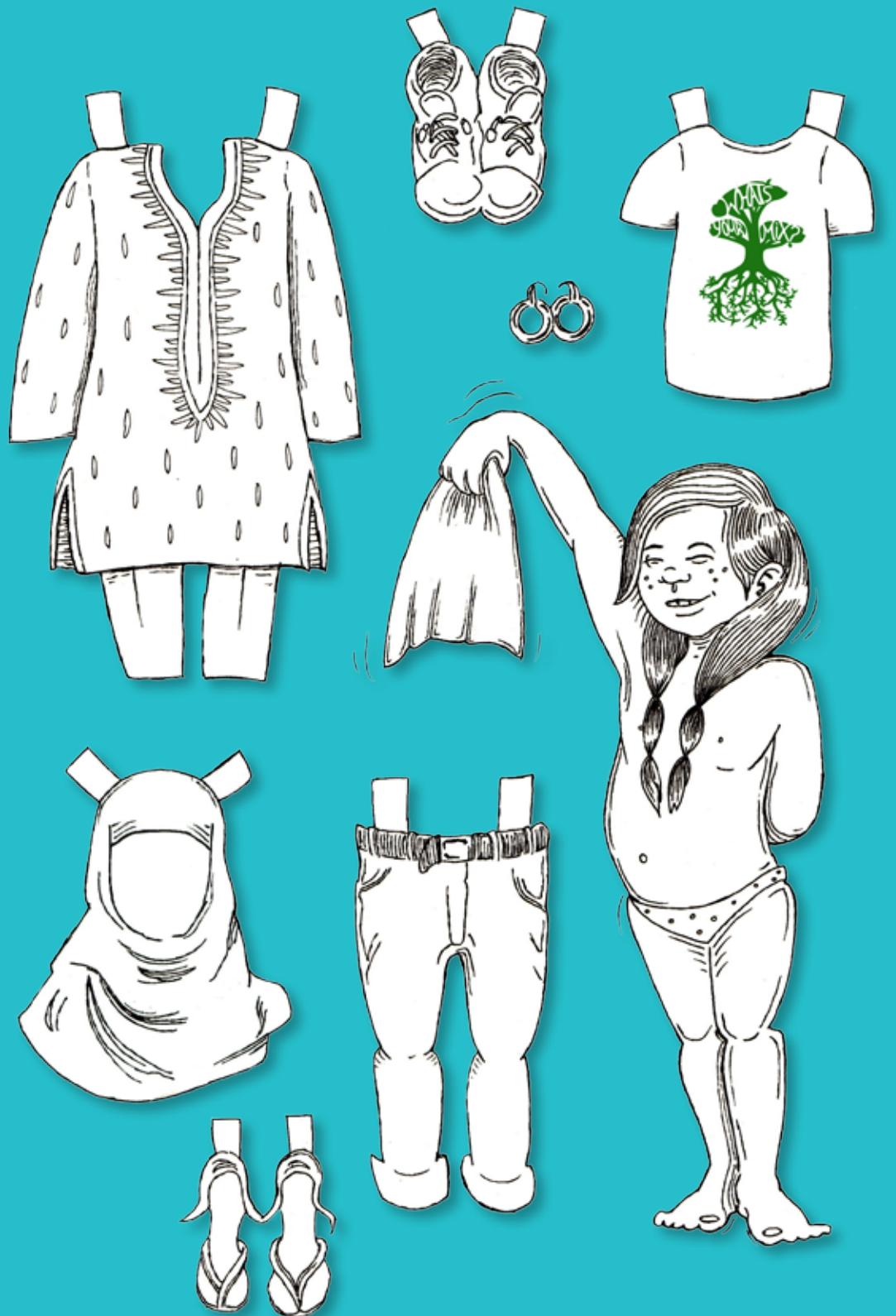
Ula soo guurida ama kula soo korida Norway waaladiinta ka imaadeen wadamo kale waxay dareensiyaan carruurta inay ku lifaaqanyihii dhoor meelood. Xitaa inkastoo aysan la joogin wadanka waalatiintooda nafsdooda, waxay inta badan dareemayaan inay ku u janjeeraan.

Guriga, carruurta waxaa lagu soo koriyaa luuqada, qiyamyada iyo dhaqamada goobta dhalashada waaladiintooda. Dugsiga, waxay la kulmaan hadalka Norweeyaanka, dhaqanada iyo caadooyinka. Tusaale ahaan, waa maxay wanaaga iyo ku haboonanta Norway waxay noqon kartaa mid aan wanaagsaneyn oo aanan ku habooneyn ee dhaqanka aabaha iyo hooyada.

Dhalinyarada waxay dareemi karaan wadankooda oo labada ah Norway iyo wadanka waaladiintoda dhaqanka asalka ah, ama meelaha kale ay ku noolaayeen ama qoys ku yeeshen. Isla markas iyada ah, waxay dareemi karaan sida dad ku cusub labada meelba.

**"WAALADIINTA WAY  
LAQABSADAAN, CARRUURTA  
WAY QAATAAN."**

*Mathew Neigh*



“WAXAY DAREENTAA SI IN LAGUU JIIDAYO DHOOR JAHOORYIN OO HAL JEER AH. WAXAAN U BARTAY INAAN NOQDO SOOMAALI OO WADAN AHAAN AH IYO DIBADA NORWEEYAAN. LAAKIN GURIGA WAXAY RABAAN INAAN ANIGA SOOMAALI NOQDO MEEL KA BAXSAN SOOMAALIYA IYO DIBADA WAXAY RABAAN INAAN ANIGA KU NOQDO NORWEEYAAN WADANKA, WAAD OGTAHAY.”

*Wilka, 15 sanno jir*

#### FILASHOOYINKA KALA DUWANAANSHAHAA EE DADKA IYO AGAGAARKA

Laga yaabo in dareenka carruurta ee filashada oo iyaga aysan u helin “sidoo kale Norweeyaan” wadanka. Hadeer la joogo waxay maqli karaan inaysan “aheyn Norweeyaan ku filan” marka ay saaxibo la jiraan iyo dugsiga. Tani waxay dareensiin kartaa “cadaadiska filashooyinka” ama “cadaadiska guud”.

Waaladiinta, nidaamyada bulshada Norweeyaanka waxay noqon kartaa caqabad. Dalabyada shaqada dugsiga, boqashooyinka saaxibada iyo howlaha waxay u muuqan karaan wax aan la garaneyn oo adag in lala qabsado. Waxaad leedahay caadooyin kala duwan ee meelaha hore ee aad ku noolaatay.

Carruurta ku soo koreen dhaqamo kala duwan, inta badan waa caadi inay ahaato “labadaba”, ma ahan “hal ama wax kale”. Taasi waa sababta ay ugu noqon karto jah wareer iyo daal iyaga markii qof uu dalbado inay tusiyyaan daacadnimadooda oo dhinac u leexiyo.

Waxay sidoo kale noqon kartaa caqabad markii dadka kale ku tilmaamaan sida midkood ajaanib ama Norweeyaan, iyada oo aan la tixgelin waxa carruurta u moodaan nafsadooda. Haddii uu qof weydiyo iyaga halka ay ka imaadeen ama halka ay dareemaan inta ugu badan wadanka, laakin ha ogolaan jawaabtooda, waxay dareensiin kartaa xitaa inay u dhowdahay sida inay ku haboonaato.

Si wanaagsan ugu xiriiriyo qoyska dhexdiisa marwalba sidaas uma fududo. Dhalinyarada inta badan waxay leeyihiin luuqadooda “gaarka ah”, iyo waxay fahmi karaan agagaarkooda oo ka duwan waaladiintooda. Waxay si gaar ah u noqon kartaa caqabad haddii carruurta ay ku wanaagsanyihiin Norweeyaan in kabadan waaladiintooda. Waaladiinta waxay la kulmi karaan waqt adag haddii ay la micna tahay in canuga ama qof yar oo Norway ku nool, iyada oo dhalinyarada aysan fahmin sida dalbashada ay noqon karto waalidka wadanka aan ka ahayn midKa aad ku soo kortay nafsadaada.

Waaladiinta qaarkood waxay leeyihiin dooqyo xoogan ee waxa qofka yar ay tahay inuu kala shaqeeyo oo la isticmaalaan waqtigooda. Waxay rabaan inay hubiyaan in carruurtaado helaan mustaqbalka ugu wanaagsan. Carrurta waxay kadib dareemi karaan in waaladiintooda ay aad u toosan yihiin. Mararka qaar tani waxay u hogaamisaa isfaham la'aan, halkaas oo carruurta ay umaleeyaan in waaladiintooda ay qorshooyin u sameeyeen markii ay dhabtii aysan sameynin. Labada waalidba iyo carruurta waxay dareemi karaan inaysan isku filneyn, ama iyo in aysan ku noolaan karin filashooynka midba midkale.

““HALKEE AYAAD DHABTII KA IMAATAY?” WAA SU’ASHA UGU XUN EE AAN HELI KARO.”

*Wilka, 15 sanno jir*

## Tallooyinka qaarkood ee ku saabsan carruurta ku korto dhaqamo kala duwan:

1. Markii ay carruurta ay ku noolyihii Norway, waxay sidoo kale noqdaan Norweeyaan. U ogolow iyaga inay ka qeyb noqdaan bulshooyinka, ay lahaadaan saaxibo oo ay ka qeybqaataan howlaha halka ay ku noolyihii, iyada oo weli loo ogolaanayo inay ka qeybqaataan dhaqanka goobta dhalashada qoyska.

2. O ogolow in dhalinyarada ay helaan aqoonsi. Isku day inaad ogolaatid inay ka duwanaan karto midaada. Waa caadi in carruurta ku soo koro waaya aragnimada ka mid ahaanshaha dhoor wadan oo ka duwan waaaldiintooda.

3. Qaato danaha nolol maalkeedka canugaaga. Laga yaabo inaad barbardhigto usu ekaanka iyo kala duwanaanshaha ee sida aad usoo kortid? Qaabkaan waxaad is bari kartaan waxyaabo kale cusub oo muhiim ah.

### Wax laga hadlayo oo tixgeli:

- Maxaa ka wanaagsan la xiriirka wadankaaga asalka ah? Ma wax dhibaato ah miyay u tahay inaad si sareyso uga qeybgashid waxa socdo?
- Muhiim ayay kuu tahay in canugaaga/dhalaanka dhaqankaaga haysto?
- Maxaad u maleysay inay ku noqonayaan carruurtaada/dhalaankaaga “Norweeyaan”? Maxaad umaleysay inay waaladiin la micno tahay marka ay dhahaan in carruurtooda ay “noqdeen Norweeyaan”?
- Sidee aaya u maleysay inaad ku caawin kartid inuu canugaaga ku qanacsadaada ahaanshaha Norweeyaan iyo diini ahaan?
- Ma u maleysay inay jirto iska hor imaad ee ahaanshaha labadaba Norweeyaan iyo diini ahaan?
- Ma u maleyneysaa inuu canuga la kulmayo sida cadaadis? (Miyay iyada/isaga ugu muuqdaan inay ku caroodaan in sharciyadaada guriga uu kala duwanyahay ama uu ka duwanyahay dugsiga iyo guryaha saaxibada kale?)
- Sidee ayaad u tastaa inaad daneysid hibaayada carruurta, afkaaraha iyo dareemaha?
- Maxaad sameyn kartaa si aad u caawisid inuu canugaaga dareemo dareen wanaagsan ee ka mid ahaanshaha Norway?

“WAXAY IWEYDIYEEN HALKA AAN KA IMAADAY. WAXA AY DHABTII WEYDIINAYAAN WAA SABABTA MIDABKA MAQAARKEYGA UGA DUWANYAHAY MIDKOODA. WAXA AY DHABTII DHAHAYAAN WAA MIDA AAN U EKAHAY INAAN HALKAAN JOOGO, LAAKIN WAXAY AHEYD INAAN MEEL KALE JOOGO.”

*Gabar, 12 sanno jir*

### KU SAABSAN DAREEMIDA KALA DUWANAANSHABA

Carruurta dhaqamada kala duwan waxay dareemi karaan kala duwanaansho. Taasi oo sabab u noqon karto waaya aragnimadooda wadamada kale. Waxay sidoo kale aasaasi kartaa sida ay u egyihiin, ama sida ay u hadlaan oo u dhaqmaan. Carruurta muhaajiriinta ee qabaqaabka Iskandaneefiyaanka ama qowmiyada Norweeyanka qurba joogtada banaanka ma joogsadaan wax badan ee la xiriiro u ekaanshaha. Waxay weli dareemi karaan dad cusub fikirkooda iyo dabeecada.

Waxay joogsan karaan banaanka sababtoo ah waxay daneynayaan waxyaabo ka duwan carruurta kale. Waxay inta badan u barteen barnaamijaya kale ee talefeshinka, iyo noocyada kala duwan ee muusiga iyo qaababka labiska. Kuwa qaarkood waxay heli karaan faalooyin xanuun badan ee ku saabsan waxyaabaha sida sharciyada waaladiintooda, qaabka gurigooda loo qurxiyo, cuntada ay cunnaan, ama ku dukashada dugsiga.

Waxay noqon kartaa ceeb in loogu yeero “ajaanib” iyo “muhaajir” haddii loo aqoonsado sida Norweeyaan (kuwa badan ee la kulmay midaan waxay ku dhasheen Norway, ama ku isticmaaleen qeybo weyn ee noloshooda ah halkaan). Dareenkaan wuu ka sii dari karaa haddii ay soo booqdaan wadanka waaladiintooda oo loogula dhaqmo si dad aanan la garaneyn halkas sidoo kale.



Intaa waxaa dheer, qaar ka mid ah carrruurga waxay ogaan karaan qaar ka mid ah filashooyinka dhaqamada ee wadamo badan, iyada oo aan lagaranenyn dhaqanka oo dhan gabii ahaanba. Midkood sababtoo ah way guureen ama sababtoo ah marnaba kuma noolaan halkaas.

Qaarkood waxay dareemeen “nacasnimo” sababtoo ah ma garanayaan isla wixii sida carruurta oo marwalba ku nool wadanka, ama kuwa leh Waaladiin isla dhaqankaas ah. Waxay barteen waxyaabo kala duwan, laakin uma suurtogali karto inay muujiyan waxa ay garanayaan, sababtoo ah qofna uma muuqdo inuu daneynayo. Halkaan “kuma haboonaa”.

Carruurta waxay ku wanaagsanyhiin inay la qabsadaan xaalado kala duwan, laakin waxay dhibaateyn kartaa inaysan u suurtogalin inay isticmaalaan dhinac walba ee nafsadaada.

Carruur badan ayaa ku isticmaalo tamar badan difaacida nafsdooda iyo waxa ay si ka duwan u sameeyaan. Wajiyada qaar way weeraraan ama hoos u dhigaan luuqada luugu talo galay waaladiintooda. Waxay sharaxi karaan dharka waaladiintooda, hab nololeedka, dooqyada ama qaabka ay u hadlaan. Hadeer, qaarkood waa inay u sharaxaan oo ay u difaacaan nafsdooda waaladiintooda, ee dareemo inay matalayaan "sidoo kale Norweeyaan".

#### NAGA MID AHAANSHAH "INAGA" IYO "DADKA KALE"

Warbaahinta waxay leedahay awood badan iyo saameyn. Dadka leh taariiqda dhaqamada kala duwan aad uguma muuqdaan warbaahinta. Marka ay ku jiraan warbaahinta, waxay mar walba ka faaloonyaan mowduucyada sida socdaalka, isdhaxgalka, xijaabyada ama rabshada. Muslimiinta waxaa inta badan loogu wacaa in la iska fogeyeo nafsdooda ee falalka argagaxisada (xitaa inkastoo isla sidaas aanan laga rabin dadka diimaha kale). Qeyaha faalooyinka onleenka, sharaxaadyo xun iyo luuqada ayaa inta badan loo isticmaalaan wax ku saabsan dadka leh taariiqda muhaajirka.

Tani waa sida naceybka, jaahilnimo cabsi faafsta. Waxay sidoo kale ka dhigi kartaa dhalinyarada inay dareemaan inaysan fahmin ama aanan laga rabin bulshada.

*Goortii dhalinta dhaqamada kala duwan ay si wanagsan sameeyeen, waxaa inta badan loogu yeeraa sida Norweeyaan. Kadib waxay ka qeyb noqdaan Norweeyaan "inaga". "Hadafka heerarka Norweeyaan Tarik", "Norweeyaan Stella ee filimka Hollywood" waa tusaalaha ciwaanada lagu isticmaalo dacwadaan. Marka ay u sameeyaan si liidato, waxaa lagu qeexaa sida "dadka kale". Kadib waa "dhalinta iyo taariiqda ajaanibka".*

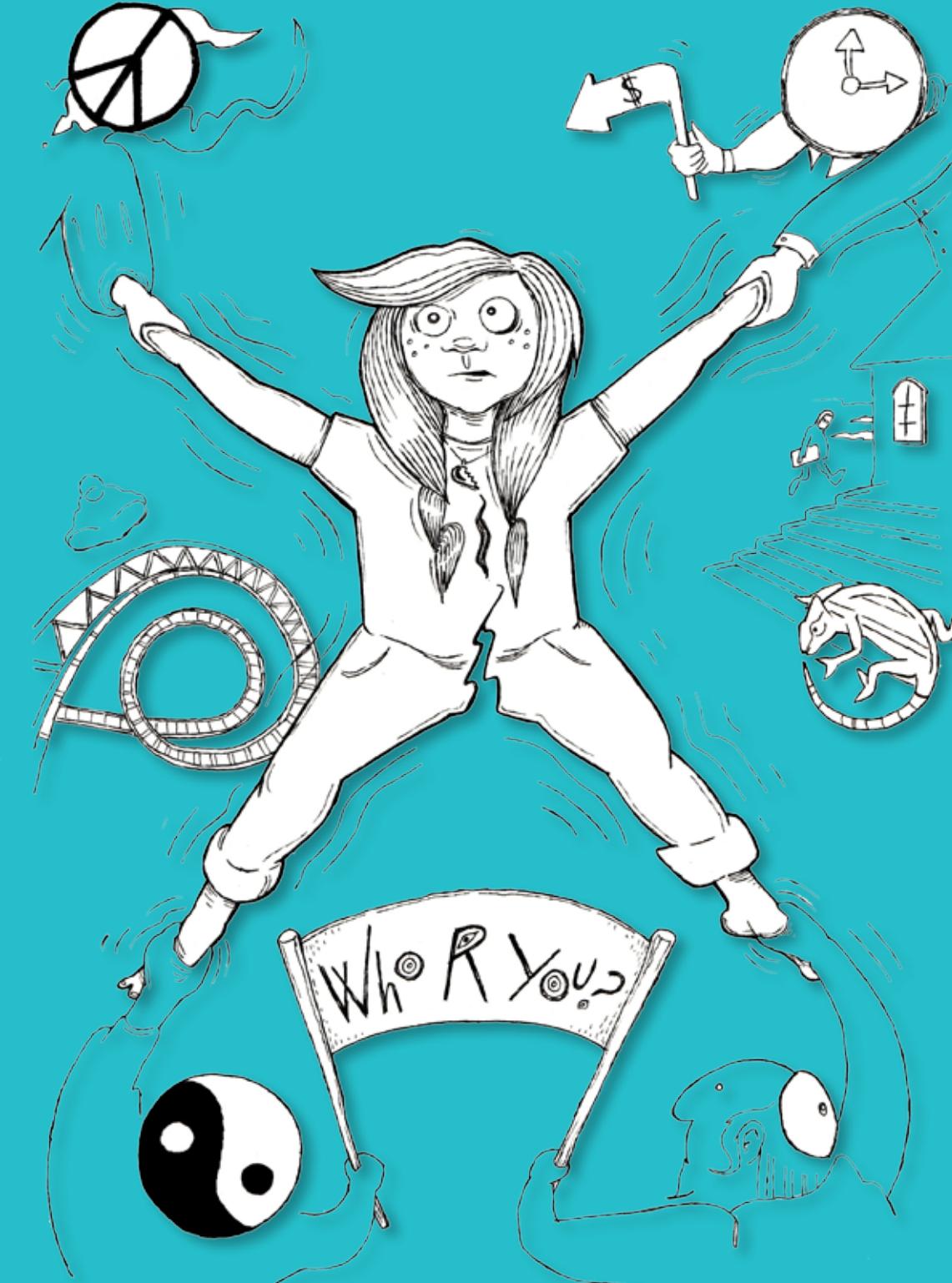
Waxaa weli jiro la'aanta muuqaalka dadka laga tiro

badan yahay ee nolsha dhaqanka, iyo waajibaadyada muhiimka ah ee bulshada. Manhajka quseyso sida sayniska bulshada iyo taariiqda waxaa weli xukumo aragtiyada wadamada galbeedka sida Norway iyo Yurubta Wuqooyiga. Dadka dhalinyarada waxay dareemi karaan inay xiranyihiin oo aysan muhiim ahayn.

Muhiim ayay u tahay dhammaan carruurta inay leeyihiin qaababka door wanaagsan. Taasi waxaa ku jira carruurta leh taariiqaha dhaqamada kala duwan. Isku day inaad aragtid oo aad baratid in dadka ay aqoonsan karaan in si waanagsan loo sameeyay, oo waxay ku guuleysteen gaaristooda hadafyadooda. Qaabkaan waxay xaqijin karaan barbaarin dhaqamo kala duwan ah waxay aad caadi uga tahay sida ay u maleeyeen, iyo taariiqda aduunkaas waxaa lagu fasiri karaa oo loo sheegay qaabab badan oo kala duwan. Waxay sidoo kale arki karaan in lahaanshaha taariiqda ka imaaneysa dhaqamo kala duwan waxaa dib loogula heshiin karaa in loo aqoonsado sida Norweeyaan. Waxay sidoo kale aad ugu faani karaan taariiqdooda la soo dhaafay, badelkii ay ku xiri lahaayeen wax u ah dhibaato kaliya iyo caqabad.

#### Tallada qaarkood ee dadka qaba carruurta dareemo kala duwanaansho:

1. Ku caawijo carruurta inay ku faanaan dhaxalkooda. Isu keenaa xaqiyooyinka taariiqda qoyska, wadanka iyo bulshada isaga/iyada ay la xiriiraan (taariiqda, falsafada, fanka, suugaanta, iyo naqshadaha).
2. Ka fakar waxa aad sameyn kartid, si markaas canuga uu u arki karo kartiyada ee ka mid ahaanshaha Norway iyo meelaha kale.
3. Dareen xoriyad aad uga dhigtid dugsiga barbaarinta iyo dugsiga mid aad u dareen leh, si markaas macalimiinta ay ugu isticmaalaan waqtiga oo ay ku jiraan luuqada carruurta, afkaaraha iyo waaya aragnimada ee ku wanaagsan nolol maalmeedka dugsigooda ama marka ay sameynayaan shaqada guriga.



"WAY II XOOGSHEEGTAAN, WAXAY IIGU YEERAAN MUSLIM. WAXAY IIGU YEERAAN MAGACYO XUN, WAXAY DHAAHAN WAXAAN AHAY ARGAGAXISO IYO IN AAN KU QASBO GABDHAHA INAY XIRTAAN XIJAAB. MA IHI MUSLIM, WAXAAN AHAY HINDU. IYADA OO AAN LAGA EEGIN, WAXAY ILLATAHAY INAY QALAD IN LAGU XUKUMO DADKA DIINTOODA AMA QOWMIYADA TAARIQDA."

*Wiiil, 13 sanno jir ah*

#### **Wax laga hadlayo oo tixgeli:**

- Miyaad dareentay ka duwanaansho? Sidee?
- Kala hadal canuga wax ku saabsan haddii isaga/iyada ay dareemeen kala duwanaansho. Miyaad leedahay isla waaya aragnimada?
- Canugaaga miyuu la xiriirraa arimaha warbaahinta ama waxyabaha ay ka bartaan dugsiga?
- Miyay faa'idooyinka laga helo ahaanshaha/dareenka kala duwanaanshaha?
- Kala hadal dadka kooxdaada saaxibada ku jiro ama bulshada u isticmaasho taariiqaha kala duwan sida illo.

#### **CUNSURIYADA IYO TAKOORIDA**

Nasiib daro, tiro badan oo carruurta dhaqamada kala duwan iyo waaya aragnimo dadka cunsuriga ama takooro. Takoorida waxay la micna tahay u hanjabida dadka si ukala duwan ee ku saleysan qowmiyada, diinta ama jinsiga.

Cunsuriyada waa qaab dhab ah ee xoogsheegsiga. Xoogsheegsiga waxay ku saleysnaan karaan waxyabaha sida magacyo, luuqada, qaabka labiska, midibka maqaarka, diinta ama taariqda qowmiyada. Waxay gelin kartaa labadaba inta u dhaxeyso inta ugu badan oo u dhaxeyso kooxyada laga tiro badanyahay oo kala duwan.

Cunsuriyada waxay u dhacdaa qaab naceyb iyo hoos ugu dhigida hadalka, tallaaboyinka rabshada, ama sida faaloooyinka iyo halisaha onleenka. Qaar ka mid ah dadka dhalinyarada waxay sidoo kale la kulmaan nidaamka cunsuriyada ee qaabka

ka reebida. Tusaalooyinka waxaa ku jiro in loo diido gelitaanka goobaha ama looguma yeerin wareysiyada shaqada. Waxaa sidoo kale jiro wax badan ee la kulmo waaladiintooda wajaheyso iyo takoorida.

La kulmida xoogsheegsiga noocaan ah iyo ula dhaqan aan cadaalad aheyn aad ayay liidid ju tahay. Waxay sidoo kale waxyeelo noqon kartaa inay la kulanto takoorida waqtii kadib ah. Waxay u hogaamisaa isku kalsoonida, kali ahaanshaha, murugada, xanaaqa iyo rabshada.

#### **Tallada qaar ee dadka qabaa carruurta la dhibaatooda cunsuriyada iyo takoorida:**

1. Ka taxadar haddii isbadelada dabeeecada canugaaga, oo kala hadal canugaaga wax ku saabsan waxa aad ogaatay.
2. Taxadar sii isticmaalkooda mobeelada taleefonka iyo Kumbiyuutarada. Qaado danaha waxyabaha fariimaha, sheekoooyinka iyo sawirada la wadaagay. Laakin sidoo kale waxay ixtiraamtaa xaquuqda canuga ee arimaha gaarka ah.
3. Ka taxadar haddii canuga ama dhalaanka uu saaxibo leeyahay, iyo haddii iyada/isaga laga casuumay maalmaha dhalashada iyo dhacdooyinka bulshada. Baro qofka canugaaga la isticmaalo waqtiga, iyo sida ay usula hadlaan midba midka kale.

4. Weydii dugsiga barbaarinta iyo dugsiga si aad uga taxadartid xoogsheegsiga iyo cunsuriyada. Xoriyad dareen oo aad kula talisid in mowduucca la keenay kulamada waalidka-macalinka iyo kooxda dugsiga barbaarinta/fasalka dhoor waqtii (fiiri dhammaadka buugga oo qaarka mid ah meelo wax ku ool ah ee lala xiriiro).

5. La tasho oo dhageyso waxa ay dhahaan. Hubi inaysan waxba ka qaldaneeyn iyaga. U sharax sida cabsida, waaya aragnimada xun iyo jaahnimada ay dadka uga dhigi karto oo si xun u dhaqmi karaan. Ku soo wargeli ka hor dugsiga barbaarinta ama dugsiga. Raadi caawinta meelaha kale sidoo kale sida (fiiri dhammaadka buug yaraha oo meelaha wax ku oolka ah ee lala xiriiro).

#### **Wax laga hadlayo oo tixgeli:**

- Si joogta ah kala hadal canugaaga wax ku saabsan xoogsheegsiga, cunsuriyada iyo takoorida.
- Sidee ayaad u caawin kartaa in carruurtaada ay ka hadlaan afkaarahooda gaarka ah iyo dareemaha?
- Miyaad la kulantay takoorida nafsadaada? Miyaad xasuusan kartaa sida aad dareentay iyo sida aad uga falcelisay?
- Miyaad wadaagi kartaa afkaarahooda gaarka ah ee ku saabsan qaababka wanaagsan oo loo jawaabo iyo looga falceliyo xoogsheegsiga waaya aragnimada canugaaga?

"WAXA KA DHACA WADANKEYGA WAA SIDA ANIGA II DHOW SIDA WAXA KA DHACAY NORWAY. MARARKA QAARKOOD WAXAY ILA XIRIIRTAAN XITTAAN WAX BADAN."

*Gabar, 16 sanno jir*

- Sidee ayaad caawin ku heli kartaa oo aad ku joojisid?
- Maxaad sameyn kartaa si aad uga illaalisd canugaaga lahaanshaha afkaaro xun iyo dareemaha ku saabsan nafsadooda?

#### **KA EEGIDA DUNIDA DHINACYO BADAN**

Carruurta ku soo koray dhaqamo kala duwan ama ku soo koray waaya aragnimada qaababka dhoor wadamo kala duwan ee fasiraada iyo fahamka dunida. Waxay waaya arag uleeyihiin waxyabaha loogu sameeyo si kala duwan meelaha kale, iyo in qaabka dadka ugu noolyihiin Norway ma ahan kaliya qaab kaliya ee loo noolaado. Waxay aad u baran karaan wax ku saabsan siyaasadada, taariqda, juquraafiga iyo bulshada wadamada kale.

Dhalinyarada inta badan aad ayay ugu qeybgalaan oo u horseedaan. Waxay ka walaacsanyihiin sida dadka kale ay sameynayaan. Waxay inta badan rabaan inay ku caawiyaan oo ay ka dhigaan caalamka meel wanaagsan oo badbaado u ah dadka ay daryelaan oo ay dareemaan inay u dhowyihiin. Inta badan meelaha ay aqoonsadaan iyo dadka dareen ahaan, dhaqan ahaan ama diin ahaan. Oo wax badan, waxay dareentaa sida waajibaad dabiici ah ee la imaado barbaarintooda dhaqamada kala duwan.

Carruurta dhaqmada kala duwan leh iyo dhalinyarada waxay inta badan galeen illaha aqbaaro badan, murano iyo sheekoojin ee noloshooda ah ee



u taagan kuwa Norweeyaan. Kuwa badan waxay la kulmeen nafsadooda wixa dulmiga, dagaalka iyo saboolnimada ay sameyn karto. Wixa ka dhaco meelo kale oo aduunka uu sidoo kale gaar yahay.

Wixii dhalaanta ee waaya aragnimada dhaqamo kala duwan, waxay noqon kartaa xanuun badan iyo banaanka haddii ay ku adagtaghay waxyabaha ka dhaco wadamaada halka saaxibada iyo dadka la jacelyahay. Waxay si xoogan ugu falceliyaan Norweeyaan iyo gargaarka caalamiga ah iyo xeerka ajaanibka ee ku dhacayo inuu ilaaliyo dadka iyo xigaalsiga meelaha kale.

Waxay sidoo kale noqon kartaa waaya aragnimo jahwareer ah ee dhalinyarada haddii ay dareemaan in warbaahinta ay sameyneysa shaqo liidato ee wargelinta ee waxa ka dhacayo guryaha kale, ama in warbaahinta ay hal dhinac tahay.

**INTARNEETKA SIDA SAAXIBKA IYO CADOWGA**  
Intarneetka wuxuu noqon karaa saaxib wanaagsan. Waxay kaaga warqabeyesa qoyska iyo saaxibada iyo

saaxibada ee qeybaha kale ee caalamka. Intarneetka wuxuu sidoo kale sameeyaa inay u sahlanaato dhalinyarada inay xoojyaan qeybaha kale ee aqoonsigooda oo hormariyaan cilmigooda ee wadankooda kale iyada oo la raadinayo warbixinta.

Nasiib daro, carruurta iyo dhalinyarada waxaa sidoo kale lagu soo rogi karaa dayacaada, aragtiyada shirqoorka iyo sawirada sawirkaa ee intarneetka. Tani waxay u hogaamin kartaa kuwa kowdii lahaaday, waxaa lagu daray aragtida caalamka oo qaab fakarida taas oo badelkeeda uu yahay "ciriiriga" oo ka dulqaad yar. Waxay noqon karaan kuwa aad u kororsi badan ee dadka rabaan inay ku xadgudbaan qiradooda iyo baahida looga mid noqonayo. Tani waxay quseysaa gaar ahaan haddii dadka dhalinyarada ah ay sidoo kale dareemaan in iyaga ay dadka ay aqoonsadeen inaysan fahamsaneyn, in laga takooray oo si xun ay ula dhaqmeen bulshadooda iyo waaladiintooda.

#### Tallooyinka qaarkood ee aragtida carruurta ee caalamka:

1. Dano tusii ee saaxibadooda iyo cida ay la isticmaalaan waqtiga waqtigooda gaarka ah. Miyrkaaga qab oo cajiib geli waxa ay u egyihiin iyo cidaa ay la xiriiraan oo Kumbjiyuutar ahaan iyo mobeelka taleefonka.
2. Waa inaad si joogto ah u weydiisaa waaya aragnimadooda, afkaarahaa iyo fahamka waxa

"WAXAAN QIYAASAY INAAN LEEYAHAY NOOC WALBOO AWOOD SAREYSO - WAXAAN KU HADLAA DHOOR LUUQADOOD, WAAN OGAHAY IN DHAQAMO BADAN, AAN U BARTAY NOOC WALBOO DAD AH IYO AFKAARAHA, WAAN KU WANAAGSANAHAY LA QABSIGA, LA ARKAYO AMA LA DARYEELAYO DAD KALOO CUSUB."

*Gabar, 14 sanno jir*

#### STYRKER OG FERDIGHETER

Waxaa jiro illo badan oo aad muhiim u ah ee lagu dhuujiyay barbaarinta dhaqamada kala duwan. Xirfadahiisa waxaa looga baahanyahay bulshada Norweeyaan. Cilmigaan waxaa sidoo kale looga baahanyahay in lagu xaliyo caqabadaha aan caalam ahaan wajahno. Suuqa shaqada iyo liiska shaqada, tayooyinka sida "la qabsiga", "dabacsanaanta" iyo "xalka u janjeero" wuxuu ku jiraa dalbasho.

Dhalinyarada dhaqamada kala duwan waxay sidoo kale leeyihiin xirfadaha luuqada iyo dhaqanka. Waxay qaabili karaan dad kala duwan, filashoooyinka iyo tusmooyinka. Waxay inta badan ku wanaagsanayihiin kormeeraida. Waxay ku wanaagsanaan karaan fasiraada iyo micnooyinka fasiraada. Waxay u barteen inay u dulqaataan qilaafka.

Inta badan, kama war qabaan sida kuwaan ay ku waanaagsanaan karaan iyo kartiyada wax ku oolka ah. Tani waa wax ay u baahanyihiin inay ka warqabaan iyaga oo korayo. Waa in loo ogolaadaa inay bartaan iyada oo la isticmaalayo iyaga "sida muruqa", cadaalada sida isburinta ama ciyaarida sida qalabka. Waa in loo ogolaadaa inay maqlaan waxa ay ku deeqi karaan waa sida qiimeysan sida ku tabarucida ee kuwa ku koray hal dhaqan. Halkaan waxaan, waaladiinta, iyo dadka weyn ee kale ee la kulmo canuga qabo shaqo muhiim ah.

#### Wax laga hadlayo oo tixgeli:

- Maxaad u maleysay inay wado wanaagsan tahay inay hamido?
- Carruurta qaarkood waxay ka fogaadaan nafsadooda filashoooyinka aqoonsigooda, dhaqanka Norweeyaan ama dhaqanka waaladiintooda. Maxaad u maleysay in sababta ay noqon kartaa?
- Muxuu dhalaanka u maleeyaa daboolida warbaahinta reer galbeedka, dagaalka, xeelada UN-ka iyo gargaarka xeerka? Muxuu isaga/ iyada u maleeyay in si ka duwan loo sameeyo?
- Maxaad sameyn kartaa si markaas canugaaga u dareemo inay ku tabaruceysid, taasi waxay caawisaa in dooqyadooda la maqlo?

## Tusaalooyinka xirfadaha dhaqamada guud iyo illaha:

- Xirfadaha luuqada
- Waaya aragnimada dhaqanka kala duwan
- Aqoonto la xiriirto kala duwanaanshaha xiriirka
- Si sareyso loola qabsado
- Dulqaadka caqabada
- Lahaanshaha waqt fudud ee la ogaanayo dad cusub
- Aragtida xalalka iyo xalinta qilaafyada
- Ku wanaagsan kormeera
- Ka eegida arinta aragtiyada kala duwan
- Fahamka in dadka kale ay leeyihii qodobo kala duwan ee aragtida
- Shabakada caalamiga ah

## Qaar ka mid ah tallada ee sare loogu qaadayo wacyigelintooda ee kartiyada iyo xirfadaha:

1. Uga dhiga dabiici carruurta si ay u wadaagaan/u muujijaan labadaba caqabaha iyo faa'idooyinka ku koriitaanka dhaqamo kala duwan.
2. Ku caawi carruurta "fasiraada" caqabada illaha. Waxaa laga yaabaa inaysan marnaba u moodin sida waaya aragnimadaada ee ah cusboonaanta dugsiga iyo barashada qaab cusub waxay caawin kartaa isla xaalada. Waaya aragnimadaan waxay noqon kartaa mid wax ku ool ah marka ay tagaan suuqa shaqada ama waji cusub ee nolosha ah. Waxaa suurtogal ah

inaysan arkin sida ay ugu suurtogashay dhoor luuqadood ama ogaanshaha erayada qaarkood ee luuqado badan waa karti.

3. Ku lug la hahow dugsiga barbaarinta ama dug-siga ee sare loogu qaadayo oo lagu isticmaalayo kartiyadaan ee nolol maalmeedka canuga. Laga yaabo inay ka hadli karaan ama ka qori karaan wax ku saabsan waxyaabaha oo ay ku jiraan caadooyinka, dhaqamada, sheekoooyinka cadaalada ah, noocyada cimilada ama cuntada.

### Wax laga hadlayo oo tixgeli:

- Maxaad u maleysay inay tahay wax muhiim ee aad ka baratay u guurida la baranayo dhaqamo badan?
- Sidee ayaad u caawin kartaa in canugo arko wax caqabad ah waxay sidoo kale noqon kartaa mid wanaagsan?
- Illahee ayaad ku aragtaa canugaaga?
- Sidee ayaad ku caawin kartaa canugaaga inuu arko oo isticmaalo suudkooda xoongan?

"CARRUURTA DHAQAMADA  
KALA DUWAN LEH WAXAY  
LEEYIHIIN DHAMMAAN JAWAA-  
BAHA XAQUUQAH, LAAKIN  
MA JIRO QOF WEYDIINAYO  
SU'AALAH SAXAN."

David C. Pollock

## HALKAAN WAA QAAR KA MID AH MEELO AAD CAAWIN **KA HELI KARTID IYO TALLO WANAAGSAN!**

**Qadka caawinta degdega ah ee carruurta, dhalinyarada iyo waaladiinta:** Carruurta iyo dhalinyarada ee ku jiraa xaalado kala duwan waxay soo wici karaan qadka caawinta. Dadka weyn ama saaxibada waxay u walaacaan carruurta sidoo kale way ka warqabi karaan.

**Maamulaha waaxda dugsiga barbaarinta, ama macalinka qolka guriga dugsiga:** Dugsiga barbaarinta ama dugsiga waa lala soo xiriiri karaa haddii aad u baahantahay inaad ka hasahsid wax ku saabsan canugaaga ama u baahan xiriirka iyo mowduucyada lagu sheegay buug yaraahan.

**Adeegyada Daryelinka Carruurta** waxay siiyan carruurta, dhalinyarada iyo qoysaska caawinta iyo taageerada marka waxyaabaha ku adag guriga. Warbixinta ku saabsan websaydka degmada.

**Adeega La tashiga La talinta:** siisaa ula dhaqanka iyo la tashiga ee dhibaatada waaya aragnimada qof walba, caqabada ama dhibaatooyinka ee qoyska. Adeega Latalinta Qoyska way ogolaadaan shaqsiy-aadka, lamaanayaasha iyo qoysaska. Warbixinta bufdir.no.

**KalkalisADA daryelinka caafimaadka:** waxaa laga heli karaa saldhigiyada caafimaadka ee ilmaha iyo carruurta yar iyo saldhigiyada Caafimaadka ee dhalinyarada. Waxay sidoo kale ku xiranyihiin dugsiyada, oo way ku caawin karaan adiga iyo canugaaga su'aalaha caafimaadka. Fiiri websaydka degmada.

**La taliyaha dadka laga tiro badanyahay:** waxaa laga heli karaa qaar kamid ah dugsiyada sare ee kore. Waxay ku xirfadeysanyihiin xiriirka dhaqamada kala duwan iyo arimaha dadka laga tiro

badanyahay. La hubi dugsigaaga.

**Adeega cilmi nafsiga waxbarashada:** adeega la talinta ee carruurta iyo dhalinyarada leh baahiyada gaarka ah ama la dhibaatoonayo hormarka. Fiiri udir.no

**Booliska:** Soo wac 112 ee xaaladah arimaha degdega.

**La taliyaha:** La taliyaha waxbarashada bulshada waxaa laga heli karaa dugsiga. Doorkooda waa ku caawinta dhaliinta inay ku qancaan dugsiga - oo labadaba waxbarashada iyo nolosha bulshada. Warbixinta laga heli karo websaydka dugsiga.

**Voksne oo Barn:** waxay leedahay qabiirka bixiyo tilmaamaha iyo tallada dadka weyn ee ka walaacsan carruurta ama dhalinyarada. Waa u joogi kartaa si qarsoodi ah, oo waxaan leenahay waajibaad kal-sooni ah. Waa u jawaabnaa taleefon ahaan, onleenka, iyo sheeko ahaan. Tel. 810 03 940 . Sidoo kale waad nala soo xiriiri kartaa si aad wax badan uga baratid fasaladeena iyo adeegyada diirada saa-rayo xoogsheegsiga ilaalinayo caafimaadka mas-kaxda carruurta.

**SaLee Xiriiriyaha/SLT xiriiriyayaasha:** shaqada laga yareynayo dambiga carruurta iyo dhalinyarada sidoo kale sida ku xadgudubka daroogada ee ka mid ah carruurta iyo dhalinyarada. Warbixinta ku saabsan websaydka degmada.

**Utekontakten:** ka shaqeysaa dadaalada ka hortaga iyo wacyigelinta dhalinyarada dadooda 10-23. Waa u jiraan kartaa iyaga haddii aad u walaacsantahay carruurta ama dhalinyarada. Warbixinta ku saabsan websaydka degmada.

Qaar kamid ah hay'adaha leh xoog saarida arimaha dadka laga tiro badanyahay,  
cunsuriyada iyo takoorida:

**Xarunta Norweyaan ee la dagaalanto Cunsuriyada:** hay'ada la dagaalanto inay ka badiso cunsuriyada. Fiiri antirasistisk-senter.no

**Machadka ka soo horjeedo Takoorida Bulshada (OMOD):** xarunta xaquuqda iyo aqoonta ee ku

dadaasho inay sare u qaato sinnaanta oo ka hortagtaa takoorida ku saleysan qowmiyada. Fiiri omod.no

**Minotenk:** hay'ada la talinta ee horay uga shaqeysay qeexida arimaha iyo caqabada la xirriro dhamaada kala duwan ee Norway. Fiiri minotenk.no

Qaar ka mid ah hay'adaha diirada saarayo xoogsheegsiga, jah wareerka, ka hortaga isdilka iyo caafimaadka socdaalka:

**Xarunta Norweyaan ee Cilmi baarista Caafimaadka Dadka laga tiro badanyahay (NAKMI):** Waxay ka shaqeysaa inay sare u qaado caafimaadka iyo daryeelka muhaajariinta iyo faracooda ee ku nool Norway oo dhinaca cilmi baarista iyo waxbarashada. Fiiri nakmi.no

**Xarunta Goboleedka ee Rabshada, Muragada Walaaca iyo Ka hortaga Isdilka (RVTS):** Xarumaha ujeedada waa siinta cilmi la xirriro kuwa shaqeynayo inay ka hortagaan curyaannimada muragada iyo isdilka. Waxay la tashtaan, qabiirada jaheynta iyo tilmaamaha. Fiiri rvts.no

**Xarunta goboleedka ee caafimaadka maskaxda ee carruurta iyo dhalinyarada:** Xarumaha cilmiga ee caafimaadka maskaxda iyo illaalada carruurta iyo dhalinyarada. Cilmi baarista dhaqamada, hormarka, taageerada adeega, waxbarashada iyo

dadaalada wacyigelinta. Fiiri r-bup.no, uni.no, uit.no iyo ntnu.no/rkbu

**Save the Children:** waxay u dagaalantaa xaquuqda carruurta iyo agagaarka caalamka. Sidoo kale waxay bixisaa koorsooyinka iyo adeegyadaxoogsheegsiga onleenka iyo dhalinyarada dareemo in laga reebay. Fiiri reddbarna.no

**The Red Cross:** waxay ku caawisaa dadka baahan ee ku nool labadaba Norway iyo wadamada kale. The Red Cross ayaa diyaariso howlo badan ee dhalinyarada dhaqamada kala duwan, sida caawinta shaqada guriga iyo kafeega. Fiiri rodekors.no

**Unicef:** Barnamijka "Waxaad Noqon kartaa Qofka" bixiyo qudbadaha ee dadaalada ka soo horjeedo xoogsheegsiga ardayda, shaqaalaha iyo waaladiinta dugsiyada. Fiiri unicef.no

Boggaga onleenka ee la taliyaha qoyska oo ka hortagayo ka reebida bulshada

- Foreldrehverdag.no
- Utveier.no
- Radikalisering.no



“CARRUURTA DHAQAMADA  
KALA DUWAN LEH WAXAY  
LEEYIHIIN DHAMMAAN  
JAWAABAHA XAQUUQAH,  
**LAAKIN MA JIRO QOF**  
**WEYDIINAYO SU’AALAH**  
**SAXAN.”**

*David C. Pollock*



VOKSNE FOR BARN  
Stortorvet 10 › 0155 Oslo › Tlf: 48 89 62 15 › vfb@vfb.no › vfb.no