

## **Faktablad - Stöd till dig som hjälper - somaliska.**

**Taageero la siinayo adiga wax caawinaya.**

**Ma leedahay qof qoyskaaga ka mid ah amaba saaxiibkaa ah oo kaaga baahan caawinaad iyo taageero badan? Inaad gargaare noqoto waa xaalad aad u culus mararka qaar.**

**Waxaan ku siinaynaa kaalmo iyo fursad aad kula xiriirto dadka ay xaaladdiinnu isku midka tahay.**

**Taageerada Qaraabada (anhörigstöd)**

**Adiga qaraabada ah aad ayaad muhiim ugu yahay qofka xanunsan laakiin waxaad mararka qaar adiguna u baahan tahay caawinaad iyo wakhti kuu gaar ah. Taageerada qaraabada (anhörigstöd) waa hay'ad loogu talagalay qaraabada taageerta ama daryeesha qof sabab kastaba ha,ahaatee. Qofka aad daryeelaysid uma baahna inuu ahaado qof ka mid ah qoyskaaga. Wuxuu ahaan karaa saaxib, deris iyo wixii la mid ah.**

**Waxaa dhici karta inaad aqoonsan doonta mid ka mid ah xaaladaha hoos ku xusan:**

- **Saxiibteey way walwashaa oo waxay i soo wacdaa maalin walba. Wakhti badan inaan siiyo ayay u baahan tahay oo nafteyda wakhti uma helo.**
- **Waxaan ka walwalsanahay wiilkeyga oo isticmaalo mukhaadaraad internet laga iibsado oo haddana marwalbo guriga ka maqan. Markuu guriga yimaadna lacag doonayo. Waxaan joogto uga welwela gormuu booliiska ku soo wici doonaa oo wuu dhintay lagu dhihi doonaa.**
- **Xigtadeyda taageerada la'aantay ma noolan karo. Waxaan ka walwalaa in wax ku dhacaan intaan shaqada ama dugsiga ku maqanahay.**
- **Waxaa welwel igu haya ubadkayga qaangaarka ah oo cunfi iyo dhibaata ku qaba reerkiisa.**

**Yaa nala soo xiriiri kara?**

**Waxa aan soo dhaweyneynaa dhammaan dadka u baahan kaalmo si ay u awoodaan inay taageero iyo caawinaadba ugu fidiyaan dadkooda iyo qaraabadooda. Waad na soo wici kartaa ama farriin iimayl ayaad noo soo diri kartaa.**

**Sirta qofka marnabo ma bixino**

**Ma u baahnid inaad magacaaga sheegtid markaad nala soo xiriiraysid. Sirta qofka iyo macluumaadkiisaba ma bixinayno oo qof kale ma,ogaanayo inaad nala soo xiriirtay.**

**Taageero lacag la'aan ah**

**Waxaad taageerada qaraabada ka heleysaa talo lacag la'aan iyo fursad wadahadal shakhsiyeed. Wixii muxaadaro iyo waxbarasho ah waxaa loo bixin doonaa marba sidii loogu baahdo. Waxaad xaq u leedahay taageero af haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo turjumaad iyo sharaxaad.**

**Waxaan la shaqaynaa jaaliyadaha iyo hay'adaha kale ee degmada iyo gobolka ee iyagana sidoo kale bixiyo taageero qaraabo.**

**Waxaan ku wargalin doonnaa dhammaan wixii taageero ah ee aan bixinno iyo inaan kuu tilmaanno meesha kaa caawin karta wixii intaa ka badan.**