Euroopan unionin osarahoittama

Caawimaad laga helo adeegyada sooshalka ee qoysaska carruurta leh

Apua lapsiperheiden sosiaalipalveluista

Tampereen ammattikorkeakoulu
Pirkanmaan hyvinvointialue
TAMPERE

Caawimaad laga helo adeegyada sooshalka ee qoysaska carruurta leh

Adeegyada sooshalka waxay caawin karaan tusaale ahaan marka:

- Nolol-maalmeedku uu u muuqdo mid culus ama daal badan
- Waalidiintu ay daalan yihiin
- Daryeelka ama tarbiyadda ilmaha ay welwel keenaan
- Qoyska ay ka jiraan muran ama walbahaar
- Xaaladda nolosha ay is beddeshay (tusaale ahaan kala-tag, xanuun ama shaqo-la'aan)
- Qoyska uu u baahan yahay caawimaad nolol-maalmeedka guriga
- Dhaqaalaha ama arrimaha deggenaanshaha ay welwel keenaan

Way fiican tahay in la xasuusto

Caawimaad waa la codsan karaa si fudud oo aan caqabad weyn lahayn.

Adeegyada sooshalka waxaa loogu talagalay qoyska.

Ujeeddadu waa wanaagga ilmaha iyo qoyska.

Euroopan unionin osarahoittama

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPERE

Pirkanmaan hyvinvointialue

Haddii hab-dhaqanka ama koritaanka ilmaha uu welwel keeno

Hab-dhaqanka ilmaha mararka qaarkood wuxuu keeni karaa welwel. Welwel badanaa wuxuu bilaabmaa marka hab-dhaqanka ilmaha uu si cad uga duwan yahay kan carruurta kale ee isla da'da ah. Welwel sidoo kale wuu bilaabmaa haddii hab-dhaqanku uu nolol-maalmeedka adkeeyo muddo dheer. Waxyaabaha welwelka keeni kara waxay noqon karaan tusaale ahaan:

Dareen-baxyo xooggan ama dheer

- Ilmuhu wuxuu yeelan karaa xanaaqyo xooggan oo soconaya muddo dheer ama ku soo noqnoqda ku dhowaad maalin kasta.
- Ilmuhu ma awoodi karo inuu is dejiyo inkasta oo qof weyn uu isku dayo inuu caawiyo.

Hab-dhaqan dagaal badan

- Ilmuhu badanaa wuu garaacaa, qaniinaa, laad laadaa ama alaabo ayuu jebinayaa

- Hab-dhaqanku wuxuu ka muuqdaa meelo badan sida guriga iyo xannaanada carruurta

Isbeddel degdeg ah oo ku yimaada hab-dhaqanka

- Hab-dhaqanka ilmaha si degdeg ah ayuu isu beddelaa. Wuxuu noqon karaa qof is-gooni yeela, cabsi badan, xanaaq badan ama dagaal badan.
- Isbeddelka ma laha sabab cad sida isbeddelka xaaladda nolosha.

Dhibaatooyinka feejignaanta iyo ficil degdeg ah

- Ilmuhu wuxuu ku dhibtoonayaa inuu diiradda saaro marka la barbar dhigo carruurta kale ee isla da'da ah.
- Ilmuhu wuu ku adkaan karaa inuu sugo doorkiisa, ku sii jiro hawsha ama raaco tilmaamaha.
- Ilmuhu wuxuu samayn karaa ficillo degdeg ah oo khatar ah, sida inuu waddada u ordo ama si khatar ah meel u fuulo.

Caqabado ku saabsan is-dhexgalka bulshada

- Ilmuhu wuxuu ku dhibtoonayaa inuu fahmo dareenka dadka kale.
- Ciyaarta ilmaha waxay noqon kartaa mid hal dhinac ah. Ilmuhu wuu ku adkaan karaa inuu joojiyo ciyaarta.

Hab-dhaqan waxyeello u geysta naftiisa

Ilmuhu wuu is dhaawici karaa, tusaale ahaan madaxa ayuu garaacaa, is xoqaa ama is qaniinaa.

Caqabado kale oo la xiriira ilmaha

- Way adagtahay in la helo habab uu ilmuhu ku adeeco.
- Nolol-maalmeedka ilmaha la jooga wuxuu u muuqdaa mid culus.
- Way adagtahay in ilmaha la seexiyo ama cuntada uu cuno.

Caawimaad waxaa laga heli karaa meelo kala duwan

La-talinta tarbiyadda iyo qoyska / Rugta la-talinta qoyska

Sidee?

- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga AMA
- La xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh AMA
- Iyadoo la adeegsanayo rugta caafimaadka carruurta (haddii ilmuhu ka yar yahay da'da iskuulka) AMA
- Iyadoo la adeegsanayo xannaanada carruurta ee ilmaha

Shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh AMA
- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga

Haddii caqabaduhu ay yar yihiin

Hagista qoyska ee taageerada fudud

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir hagista qoyska AMA
- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga AMA
- La xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh AMA
- Iyadoo la adeegsanayo rugta caafimaadka carruurta (haddii ilmuhu ka yar yahay da'da iskuulka) AMA
- Iyadoo la adeegsanayo xannaanada carruurta ee ilmaha

Haddii ay khusayso ilmo ka yar da'da iskuulka.

Rugta caafimaadka carruurta

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir rugta caafimaadka hooyada iyo carruurta

Haddii xiriirka lammaanaha uu welwel keeno

Xiriirka lammaanaha mararka qaarkood waxaa jiri kara arrimo keena welwel. Welwel badanaa wuxuu yimaadaa marka caqabaduhu:

- Sii socdaan muddo dheer
- Saameeyaan wanaagga
- Ka dhigaan nolol-maalmeedka wadajirka ah mid adag.

Arrimo keena welwel oo xiriirka lammaanaha ku jira waxay noqon karaan tusaale ahaan:

Is-dhexgalka iyo wada hadalka

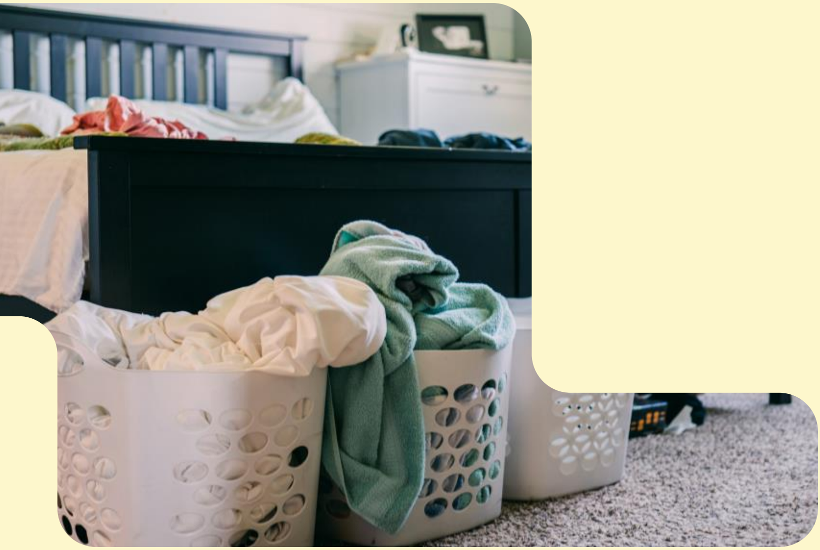
- Wada hadal aad u yar ayaa jira. Dareenka lagama hadlo.
- Mid ka mid ah lammaanaha si joogto ah ayuu u dhaliilaa, u yareeyaa ama u dhaawacaa kan kale.
- Farriimaha badanaa si khaldan ayaa loo fahmaa, muranaduna way soo noqnoqdaan.
- Khilaafaadka si dhisid leh looma xalliyo.

Kalsooni iyo daacadnimo

- Mid ka mid ah lammaanaha wuu been sheegaa ama qariyaa arrimo muhiim ah.
- Daacadnimada ama aaminaadda lammaanaha waa laga shakiyayaa.
- Siraha waxay keenaan hubanti la'aan joogto ah.

Qaybsiga mas'uuliyadda nolol-maalmeedka iyo wada-shaqaynta

- Shaqooyinka guriga, daryeelka carruurta ama arrimaha lacagta si siman looma qaybsado.
- Mid ka mid ah waalidiinta wuxuu dareemaa inuu mar walba aad u daalan yahay. Waalidka kale waa mid aan firfircoonayn.
- Go'aamada wadajirka ah way adagtahay in la sameeyo.



Caawimaad waxaa laga heli karaa meelo kala duwan

La-talinta tarbiyadda iyo qoyska / Rugta la-talinta qoyska

Sidee?

- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga AMA
- La xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh AMA
- Iyadoo la adeegsanayo rugta caafimaadka carruurta (haddii ilmaha qoyska ka yar yahay da'da iskuulka)

Shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh AMA
- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga

Kaniisadaha

Sidee?

- Ka eeg bogga internet-ka ee kaniisadda ev.lut. ee deegaankaaga macluumaadka xiriirka (looma baahna inaad xubin ka noqoto kaniisadda).

Sidoo kale eeg

www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/palvelut

Caawimaad daryeelka carruurta iyo shaqooyinka guriga

Mararka qaarkood qoyska wuxuu u baahan yahay caawimaad marka:

- Ilmo ayaa dhashay, waxaana adkaanaya daryeelka ilmaha yar iyo guriga.
- Qofka weyn ee qoyska ka mid ah ee daryeela ilmaha ayaa xanuunsaday ama dhaawacmay, mana awoodi karo inuu daryeelo ilmaha.
- Waxaa loo baahan yahay caawimaad daryeelka carruurta inta lagu jiro booqashooyin caafimaad ama daaweyn oo lama huraan ah oo waalidka ama walaalka.
- Waalidku si ku-meel-gaar ah ayuu u daalan yahay ama u daalay, ama wuxuu leeyahay caqabado la xiriira caafimaadka maskaxda.
- Qoyska ayaa la kulmay is-beddel degdeg ah ama xaalad dhibaato ah.
- Qoyska wuxuu u baahan yahay taageero arrimaha nolol-maalmeedka iyo waalidnimada.

Caawimaad daryeelka carruurta iyo shaqooyinka guriga, **adeegga guriga ee qoysaska carruurta leh**

Adeegga guriga ee qoysaska carruurta leh

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir adeegga guriga ee qoysaska carruurta leh
- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga
- La xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh

Haddii xoogmuquunis ay welwel keento

Finland xoogmuquuniska waxay ka dhigan tahay fal waxyeelleeya qof kale.

Waxay noqon kartaa waxyeello jireed, maskaxeed, galmo, dhaqaale, bulsho ama dijitaal. Waxay sidoo kale noqon kartaa isku-darka kuwaas. Xoogmuquuniska sidoo kale waa in qofka loogu hanjabo fal noocaas ah.

Xoogmuquunis jireed
Waxay ka dhigan tahay falal waxyeelleeya jirka qof kale.
Tusaale ahaan:

- garaacid, laad, riixid, dharbaaxid iyo jiidid timaha
- ceejin iyo dharbaaxid
- ku garaacid shay
- xannibidda dhaqdhaqaaqa

Ciqaabidda ilmaha ee xooqmuquuniska waa ka mamnuuc Finland.

Xoogmuquunis maskaxeed
Waxay ka dhigan tahay dhaawac maskaxeed ama xakamaynta qofka kale.
Tusaale ahaan:

- hanjabaad iyo cabsi gelin
- magac-u-yeeris iyo bahdil
- xakamaynta qofka kale
- yareyn iyo ka go'doominta qofka dadka kale
- dhaliil joogto ah
- abuurista jawi cabsi leh

Xoogmuquunis galmo
waxay ka dhigan tahay fal lagu jebiyo xaqa qofka ee inuu ka go'aansado jirkiisa iyo galmadiisa.
Tusaale ahaan:

- kufsi ama isku day kufsi
- qasab ama cadaadis galmo
- taabasho aan oggolaansho lahayn
- falal galmo oo ku wajahan qof aan qaangaarin
- dhibaatayn galmo iyo hadallo tilmaam galmo leh

Xoogmuquunis dhaqaale
Xaddididda madax-bannaanida dhaqaale ee qof kale, tusaale ahaan:

- xakamaynta isticmaalka lacagta
- ku gelinta deynta magaca qof kale
- ka hor istaagidda shaqada ama waxbarasho
- qaadashada lacagta ama hantida qofka kale

Xoogmuquunis dijitaal

Xoogmuquunis dijitaalka ah waxay dhacdaa telefoonka, kombiyuutarka ama internet-ka.

- la socodka farriimaha ama akoonnada baraha bulshada iyada oo aan oggolaansho lahayn
- faafinta sawirro ama macluumaad gaar ah
- hanjabaad ama dhibaatayn internet-ka
- ku qasbidda qofka inuu bixiyo furaha sirta
- la socodka qofka iyadoo la adeegsanayo goob-raadin

Xoogmuquuniska waxay ka dhigan tahay dhaawacid ama xakamaynta qofka kale.
Waxay noqon kartaa xoogmuquunis jireed, maskaxeed, galmo, dhaqaale ama dijitaal.
Xoogmuquuniska marna lama aqbalo, mana aha qaladka dhibbanaha.
Caawimaad iyo taageero waa la heli karaa.

Haddii aad u baahan tahay caawimaad degdeg ah xaalad dhibaato ah, **adeegga degdegga ee bulshada iyo dhibaatooyinka** ayaa ku caawin doona 24 saacadood maalintii.

Xusuusnow inaad hubiso lambarka telefoonka ee adeegga degdegga ee deegaankaaga oo ku kaydi telefoonkaaga.

Xaaladaha degdega ah had iyo jeer wac lambarka degdegga 112.

Caawimaad haddii xoogmuquunis jirto

(Haddii aysan jirin xaalad degdeg ah hadda)

Shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh
- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga

Haddii loo baahan yahay in la helo meel ammaan ah

Hoyga badbaadada (Haddii ay tahay xoogmuquunis ka dhacday xiriir dhow oo xaaladdu degdeg tahay)

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir hoyga hooyada iyo hoyga badbaadada ee deegaankaaga
- internet-ka ka hel tilmaamo iyo caawimaad:**nettiturvakoti.fi/palvelut**

Caawimaad telefoon iyo chat

Adeegga degdegga ee dhibbanayaasha dambiyada (RIKU)
Tel. 116 006 – talo iyo taageere dhammaan dhibbanayaasha xoogmuquuniska.

Khadka Haweenka
Tel. 0800 02400 – taageere haweenka la kulmay xoogmuquunis.

Taageero dhaqaale (aan ka iman Kela)

Adeegyada sooshalka ee dadka da'da shaqada

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir la-talinta adeegyada sooshalka ee dadka da'da shaqada ee deegaankaaga nolol-wanaagga

Shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh

Sidee?

- Si toos ah ula xiriir shaqada sooshalka ee qoysaska carruurta leh
- La xiriir hagista adeegyada qoysaska carruurta leh / hagista macaamiisha ee deegaankaaga

Sidoo kale: La-talinta deynta iyo la-talinta dhaqaale (adeegga degmada ama ururrada) — waxay ka caawiyaan dhibaatooyinka lacagta iyo maaraynta deymaha.

Ururrada deegaanka ama kaniisadaha waxay bixin karaan caawimaad ama taageere yar.

Caawimaad wada-hadal / Marka aad walwalsan tahay:

Khadka dhibaatooyinka (Mieli ry) wuxuu shaqeeyaa:

- luqadda Finnish-ka 09 2525 0111 – furan 24/7/365, macluumaad dheeraad ah: mieli.fi/kriisipuhelin
- luqadda Swidish-ka 09 2525 0112,
- macluumaad iyo saacadaha adeegga: mieli.fi/kristelefon
- luqadda Carabiga/Ingiriiska 09 2525 0113,
- macluumaad iyo saacadaha adeegga: mieli.fi/azma
- luqadda Yukreynka 09 2525 0114,
- macluumaad iyo saacadaha adeegga: mieli.fi/kriza
- luqadda Ruushka 09 2525 0115,
- macluumaad iyo saacadaha adeegga: mieli.fi/krizis

Wicitaanka khadka dhibaatooyinka waa ammaan; lambarka wicitaanka lama arko mana aha inaad sheegto magacaaga.

MIELI ry ma qaado lacag wicitaan macaamiisheeda.

La xiriir xarunta caafimaadka ee degmadaada ama adeegyada dijitaalka ah ee deegaankaaga nolol-wanaagga oo ballan ka samee halkaas si aad u hesho caawimaad waqti dheer ah.

Euroopan unionin osarahoittama

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPERE

Pirkanmaan hyvinvointialue

Euroopan unionin osarahoittama

Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:
https://projects.tuni.fi/niitty2/

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE