Les communes de
Lausanne Région

AHAANSHO WAALID CARUUR KHAANGAAR XIGEEN AH

HADII AAN KA HADALNO?

Buugaan wuxuu ku socdaa oo waalid
u ah caruur khaangaar waalidiinta

WADAHADALKA

XADKA / XEERARKA

DAROOGADA / XASHIISHKA

KHAMRIGA

TUBAAKADA

MIRAAYADA / KUMBIYUUTARKA

TALEEFOONKA

FIIDIYOWGA

ISKU TAGITAANKA

IS WAXYEELEYNTA

WARBIXINADA

MEESHA LAGU NOOLYAHAY

MAALIYADA

TUSMADA BUUGA

Hor u dhac 4

Ahaansho waalid caruur khaangaar xigeen ah 7

Inta iyo meel kale 11

Wadahadal 13

Damac gelinta ka timid dadka kale 15

Dhalinyarada iyo miraayadaha wax laga fiirsado 18

U ogolow xuruyad xadna uyeel 22

Banaan u bixida iyo xafladaha 24

Kala hadla dhibaatooyinka khamriga, tubaakada iyo waxyaalaha maskaxda dooriyo 27

Kala hadla (isku tagida) adinkoo dhooreesiin wixii noloshooda u gaar ah 31

Ciqaab iyo garaacid 38

Halis isgalin: Ubaahnaasho? Halis? 40

Ku qasbanaasho in la bixiyo ? 41

Ma u baahan tihiin war dheeri ah? 43

HOR U DHAC

Buugaan oo laga sooqaatay waraqadaha war isgaarsiinta ee waalidiinta Addiction Suisse, wuxuu ku socdaa waalidiinta dhalay caruurta (wiilal iyo gabdhaba iyadoo la kala bixineyn) oo da'dooda u dhexeyso 12 ilaa iyo18 jir.

Waxaa lagu qoray faransiis, sidoo kale talyaani, albaanees, ingiriis, isbanyool, bortuqiis, serbo-kurwaat, somali, turki, tamuul iyo carabi si ay u aqristaan intooda badan qoysaska ku nool gobalka Vaud.

Waxa ku qoran waxay ka hadlaayaan waxyaalaha dhaqanka ka ah ama «laga ogolyahay» Iswiiska. Waxaa suurto gal ah in ay ka hadasho waxyaalo murug kuhaayo waalidiinta qaarkood oo aan murug kuheyn waalidiin kale, oo qabaan dhaqan ka duwan oo u gaar ah caadadooda iyo meesha ay ka yimideen. Si kastaba, caruurtiina iyagu way la kulmaan curuur ka timid meelo kale. Waxaa dheeri ku sii ah in ay kuligood inta ku wada noolyihiin, waxay keeneysaa in is ku dhaafsadaan si isku dheelitiran caadooyinka iyo dhaqamada, oo loogu yeero dhaqmid «habka loogu noolaado wadan», si loo gaaro is dhexgelitaan fiican labada dhinacba.

Buugaan u jeedadiisa ma ah inuu idiin soo dejoyo xeerar guud, laakin waxay ujeedadiisu tahay in uu idin siiyo jidad aad kula kulmikartaan waxyaalaha idinku adag idinka iyo caruurtiina khaangaar xigeenka ah.

Gustave MUHEIM
Madax weynaha Lausanne Région

Pascale MANZINI
Madaxweynaha (Balwadaha iyo ka hortaga)

Buugaan « Ahaansho waalid caruur khaangaar xigeen ah: hadii aan ka hadalno» waxaa lagu qoray 11 luuqadood- ingiriis, albaanees, talyaani, isbanyool, faransiis, burtuqiis, carabi, serbi-kurwaat, somali, tamuul, turki,- qorsho turjumaad wadajir ah oo suurto galiyay in lagu qiimeeyo dhalinyaro ka qeyb qaadaneysay qorsho shaqo iyo shacbi dhex galitaan ah (MigrAction - Appartenances). oo ka kala yimid shacbi luuqado kala duwan leh.

Labo labo ayaa leysku raaciyay oo ka kooban hal dhalinyaro iyo hal tarjubaan-dhex dhexaadiye dhaqameed ee ururka Appartenances. Turjumaad waxaa ka dheeri ah ay qoraalkaan ku muujiyeen dhaqamada.

Waxaa gaar u ah shaqadaan labo labada loo sameeyay suurtagalka ay ka dhigtay leyska horkeeno fariimaha buugaan iyo dhaqamada ay ku dhaqmaan shacbiyada luuqadahaan. Dhalinyarada, oo dhawaan ka baxay caruurnimada, ka horyimaadaan waxyaalaha qaarkood oo buugan ku qoran, ayna soo jeediyaan sidii loogaarsiin lahaa fariimahaan dadka waaweyn ee shacbigooda, waxayna wax kudareen turjumaada ay la sameeyeen turjubaanada-dhex dhexaadiye dhaqameedyada.

Ka dibna waxaa la sameeyay isku keenid fikradaha labo walba, oo ay dhamaan ka qeyb qaatayaasha ay meel dhigeen qeybihii kula haboonaa aqrisasho waalidiinta wadamada kale ka yimid.

Sidoo kale shaqo wadajir ah ayaa laga qabtay sidii loo isticmaali lahaa buugaan. Dhab ahaantii, qoritaanka fariimahaan ka hortaga ah lagu qoray luuqado kala duwan talaab kowaad, ujeedadu waa in buugaan uu noqdo qalab caawiyo wadahadalka ah mid shacbiyeed, ka jawaabo baahida waalidiinta wadamada kale kayimid oo lakulantay khaangaar xigeennimada caruurtooda.

Julie MAILLARD - MBENGA
Appartenances

AHAANSHO WAALID CARUUR KHAANGAAR XIGEEN AH

Ma sahlano marka aad u tahay waalid caruur khaangaar xigeen ah! Weenaashahooda, caruurtaada waxay ku waydiinaayaan su'aalo badan, fikradahooda ayay sameystaan wayna difaacaan, ha ahaadaan kuwo ka duwan kuwiina. Isbedeladaas kuyimid noloshooda waxay sidoo kale wax kabadalaayaan noloshiina. Shakiyaal iyo su'aalo cusub ayaa soo baxaayo: waxaa dhicikarto in caruurtaada loo soo jeediyo khamri, sigaar, ama xashiish. Makaala hadlaan? Ma u maleyneysaa in ay xiseenaayaan iyo in ay isku dayaan? Maxaa ka taqaanaa waxyaalahaas maxaana ka aaminsan tahay? Ma isticmaashaa adiga? maxaa kuu keenay in aad isticmaashid? Caruurtaada ma kaaga horyimaadaan waxyaalahaas?. Kori caruur khaangaar xigeen ah waa xujo xiiso leh (xaalad aan sahlanayn), sababtoo ah, caruurta khaangaar xigeenka ah waxay war galinaayaan waxa aan sameyneyno iyo xadkeena. Waxay shaki galinaayaan anaga isticmaalkeena. Mararka qaarkood su'aalahooda waxay qasikaraan waxa aad aaminsantihiin. Ka faa'iideesta war galinta ay ku sameynaayaan warkiina si aad u heshiin hab cusub aad kula hadashiin caruurtiina.

HA IS WEYDIIN SI XAD DHAAF AH IN AAD TAHAY WAALID FIICAN IYO IN KALE. CARUURTIINA UMA BAAHNO WAALID TOOSAN OO AAN WAX QALAD AH AAN LAHEYN LAAKIN KUWA LA FAHMIKARO (WAA INAAD NOQOTAAN WAALID WAX LA FAHMI KARO). TUSAALO UNOQO MAC-NAHEEDA MA AHA IN AAD AHAATID QOF AAN MARNA QALDANEEN, LAAKIN AAD U AHAATID SIDA AAD DHAB AHAANTA TAHAY OO AAD WAAFAQSAN TAHAY WAXA AAD U BAAHAN TAHAY IYO XADKA AY KUU LEEYIHIIN. CARUURTAADA WAXAY NASIIB U YEELANAAYAAN IN AY TU-SAALO KA DHIGTAAN QOF XADKIISA YAQAAN, OO NA TUSO DADAALKA UU SAMEEYO SIDA UU NOLOSHIISA HOREY UGU WADO, INTA AAD ISKA DHIGI LAHEYD IN AAD TAHAY QOF AAN MARNA QALDAMIN, LAAKIN CARUUTIISA AY AAMINSANEYN.

Si ay u weynaadaan caruurtaada khaangaar xigeenka ah waxay u baahan yihiin in ay horey u mariyaan shakhsiyadooda iyo fikradahooda. Si ay u sameystaan fikradahooda waxay ka hor imaanaayaan idinka iyo dadka kale ee khaangaarka ah. Waxaa suurtowdo in mararka qaarkood ay aad u eedaan (talooyinkiina) iyo in ay si dagaal ah ku dhaqmaan, taasoo aheyn mid fudud. Xusuusnaada in caruurta khaangaar xigeenka ah waxa markaas ay ku dhaqmaayaan ay ka badalan yihiin waxa ay ku fikirsanaanaayaan mudo dheer.

Marka ay khaangaaraan, caruurta khaangaar xigeenka ah waxay raadi-naayaan in laga garto doorashadooda iyo in loo ogolaado in fikrad u gaar ah ay ka qabikaraan. Waxaa suurtoobi karto in ay rabaan in ay isku dayaan waxyaalo cusub, gaar ahaan marka ay yihiin wax aan la ogaleen ama dadka waaweyn u aqoonsan yihiin in ay xun yihiin, taasi ma ah in ay rabaan in ay jabiyaan sharciga ama amarka oo kaliyah ee waxay rabaan in ay ayaga ogaadaan (in ay waxaas ay sameey-naayaan ay xunyihiin). Marka aad rabtid in la dhowro sharci ama xeer aadan horey u sharxin waa tan ku riixi karto in aynan xushmeyn. Taas waxay muhiim u tahay in aad sameysiin hab aad ku wadahadli kartiin oo fikradaha isku dhaafsan kartiin, taasi waxay idiin suurto galineysaa in aad fahantiin waxa ay qabaan iyo su'aalaha ay is weydiinaayaan si aad ugu sheegtiin waxa aad ka aaminsan tihiin isticmaal-ka waxyaalaha maskaxda dooriyo, khamriga iyo sababta keentay.
Qof ka yimid wadan kale oo dhaqan kale leh ahaan, waxaa dhicikarto in aad la kulantid xaalad gaar ahaan u adag. Maxaa yeelay adiga waxaa ku soo

kortay meel oo xadka dhaqan ahaan uu ka badalan yahay kan wadankaan, sida waalidiinta ay ka rajeyn karaan in ay garab ka helaan dadka ay ku xiran yihiin (sida qaraabada: adeer abti iwm) wadankooda.Waxaa dereemi kartiin in waxtar idiin leedahay in aad halkaan ka sameysatiin dad sidaas oo kale isugu xiran. tusaalo ahaan waxaad ku fikirikartiin in aadan idinka aheyn qofka ku haboon in uu kala hadlo caruurtiisa arimaha qaarkood. Laakin waxaa laga yaabaa in aad aamintiin qof kale oo ka fikrad qaadan karo. waxaa dhicikarto in caruurtaada iyo adigaba ay idiin fududaato in aad qof sadexaad la hadashiin, Sida walaal-kood ka weyn ama adeer(abti) aad ku wada kalsoontihiin.

Waalid ahaan, waxay u badan tahay in aad caruurtiina u tihiin tusaalaha ugu muhiimsan, laakin waxaad xusuusnaa-taan in aadan aheyn tusaalaha kaliyah. Waxay la kulmaayaan dad kale, waxyaalo kale oo fikradooda badali-karo, waxay horumar ka gaaraayaan habka ay fikradohooda u sameytaan kadib markey lakulmaan fikradahaas kala badalan,

Waxaan idiin soo jeedineynaa talooyin ku saabsan si aad u caawisiin caruur-tiina khaangaar xigeenka ah si ay uga gudbaan ilaa ay ka khaangaaraan si ay u sameystaan fikradahooda eyna u dhigtaan xad eynan dhaafeyn.

Xooga saar si aad u dhalisiin wadahadal reerkiina dhax-diisa

Tusaalo, muuq fiican u yeela kartida caruurtiina, kalahadala dhacdooyin fii-can ee aad maalinimadii la kulanteen iyo tan caruurtiina ay la kulmeen. waxay taasi sii fududaanee hadii aad caado ka dhigatiin in aad wadahada-shaan sida xiliga cashada.

U sheega fikradiina ee ku dhiiro geliya caruurtiina in ay sameeyaan sidoo kale

Marka aad TVga ka fiirsaneysiin Filim ama xayeysiin dhaha sida aad u arag-tiin idinkoo xakhiijinaayo in ay tahay fikradiina idinkoo dhahaayo (waxay ila tahay) kuna dhiiri geliyo caruurtiina in ay dhiibtaan fikradooda xitaa hadii ay kabadalantahay fikradiina. Soo saara fariinta ay xayeesiinta wado muuqee-da iyo ujeedadeeda, ama isticmaalka khamriga. Caruurtiina ku caawiya in ay fiiro dheer u yeeshaan oo ay dulduleyl uga soo saarikaraan si aanan si fudud loogu soo jiidan oo u noqdaan kuwo iscelinkaro markii loo soo jeediyo khamriga ama waxyaalaha maskaxda dooriyo.

Bara caruurtiina khaangaar xigeenka ah in ay sameystaan xad ayna ka gudbeyn, xushmeeya caruurtiina ee saara masuuliyad marwalba sii weynaaneyso

Haka cabsanina in aad xad u sameysiin caruurtiina, diyaar u ahaada in aad u sharaxdiin. Ogolaada in caruurtiina ka qabi karaan fikradooda waxyaalaha qaarkood oo eyna rabin in ay sameyaan, sida qaar kamid ah bixitaanada ay reerka meel isku raacaayaan. Kula heshiiya caruurtiina xeer aad wada xushmeyn kartiin kalana hadla wixii ka imaankaro hadii aan la dhowrin xeerka, hubiyana in xeerka aad wada dhowrtiin. taasi waxay caruurtiina u suurto gelineysaa in ay go'aansadaan wixii lahaboon oo ay diidaan wixii ayna kahelin. Waa muhiim in caruurtiina ay mas'uuliyad iska qaadi karaan marba marka ka dembeyso. Tilaab tilaab u bara in ay maamulaan raashinkooda, nadaafadooda, hurdadooda iyo madadaaladooda.

Waxay u badan tahay in ay mar uun cabaan khamri. Meel isla dhiga qodobo masuuliyad ka saarikaraan dhaqankooda iyo isticmaalkooda. kuwaas oo yareyndoona dhibka uu u keeni karo cabitaanka khamriga. Waxaa kale oo aad meel dhigtaan wixii ka imaan doono ay udulqaadandoonaan hadii ay dhowri waayaan qodobadaas.

Kala hadla caruurtiina khaangaar xigeenka ah isticmaalka waxyaalaha maskaxda dooriyo adigoo ka dhigeen wax aan caadi aheyn oo aadan cabsiineyn

Dhalinyaradu waxey u baahan yihiin warbixin ay qaadan karaan. Kala hadla waayo aad kala kulanteen lana raadiya warbixinda ku saabsan waxyaalahaas. Waxaa warbixinada ku saabsan waxyaalaha maskaxda dooriyo ka raadi kartiin www.addiction-vaud.ch iyo www.addictionsuisse.ch, ama waxay jawaab uga helikaraan su'aalahooda www.ciao.ch, Hadii aad isla aqrisiin waxaad ogaaneeysiin wixii warbixin ah oo kusaabsan waxyaalahaas, waxaa heleysiin warbixino sax ah, taas waxay idiin suurto galineysaa in aad ka wada hadashaan waxyaalaha maskaxda dooriyo iyo dhibka ay leeyihiin.

INTA IYO MEEL KALE

Khaangaarxigeennimada waa xili ukala gudbin ah. Cunuga wuu is arkidoonaa hadana wuxuu qaadanayaa sida asaga la haboon. Dhalinyarada dibada ka timid, waa xili muhiim u ah nolashooda. Su'aalaha ku saabsan shaqsiyada (« yaan ahay ? Mawaxaan run ahaanti rabaa in aan noqdo sida aabahey/ hooyadeey ? ») waa kuwo u muhiim ah khaangaarxigeenada oo dhan, laakin si dheeri ah ayay ugu tahay dhalinyarada dibada ka timid, sababtoo ah waxaa dhicikarto in ay kala jiitaan dacad u ahaashaha dhaqanka ayka yimideen iyo dhaqanka cusub ay la qabsadeen.

Dhalinyarada waxey suurtagalo badan u leeyihiin si ay ula xiriiraan dhalinyaro kale oo da'dooda jiro, iskoolka, xaga asxaabtooda iyo dhaqdhaaqyada ciyaaraha iyo madadaalada. Waxaa inta badan dhacdo in dhalinyarada aad ay u dhaxgalaan marka la'idiin fiiriyo idinka. Isbadalka u dhaxeeyo dhexgalitaan mararka qaarkood in ay dhalinyarada

SAMEYSI SHAQSIYADEED, IYO DAACAD NOQOSHADA WAA MID AAD USII ADAG MARKA XAALADA QOYSKA EYNAN CADEYN :
MA JOOGIDOONAAN AMA DIB AYEY U LAABANDOONAAN ? YAA GO'AANKAAS GAARAAYO ? MAXEY KA OGYIHIIN CARUURTIINA SABABTA AAD U IMAATEEN IYO TAARIIKHDA QOYSKIINA ? XAALAD GAABAN OO ISWIISKA, TUSAALE AHAAN SHARCI DEGANAASHO AAN HUBAAL EHEEN, WAA MID DHALINEYS WALWAL WAXEYNA KASII DHIGI KARTAA MID AAD U ADAG XILIGA KHAANGAARXIGEENIMADA.

qaataan « mas'uuliyada » qoyska oo ey caawiyaan waalidiintooda ; waxaad mararka qaarkood weydiisan kartaa in cunugaaga uu kuu turjumo waxa dhaqtarka sheegaayo, tusaalo ahaan, uu buuxiyo foomyaal sharci ah, iwm. Maka tahay caadi wadankaaga in caruurta ay kaalin kaqaataan waajibaadka qoyska, shaqeeyaan, ama ay kucaawiyaan howlaha maamulada. Iswiiska wuxuu uga badalenyahay, waxaa caadi ka ah in aan caruurta la soo dhaxgalinin wadahadalada noocaas ah. Waxaa dhicidoonto in aad aragtid in shaqaalaha caafimaadka, isbitaalka, booliska ama maamulka in aynan jecleyn in cunugaada uu turjumo hadalkooda.

Ayadoo ku xiran da'da cunugaada, waad weydiisan kartaa in uu ku caawiyo, maku faraxsanaa karaa in uu kaalintaas qaato. Laakin xusuusnoow ma aha mid qasab ku ah wuxuu cunugaaga rabin in uu sameeyo « sida kuwa kale » dhalinyarada u dhaw : xitaa saaxibadiis kana faa'iideysto asagoo qaadeynin mas'uuliyadaas. Malaga yaabaa in aynan ku habooney in la soo dhexgaliyo caruurtiina dhamaan su'aalahiina, dhibaatooyinkiina iyo xanuunadiina. Ku fikir in aad caawinaad weydiisatid (turjumaa) uu kuugu turjimikaro luuqadaada hadana si fiican kaaga dhaadhacsiinkaro waxyaalaha laga arabo. Ururka Appartenances ayaa kuu helikaro turjumaa ka hadlo luuqadaada, oo ku caawinkaro marka aad wadahadalo sharci ah aad leedahay. Raadso kuwaas, si aad uga dhowrtid in uu cunugaada qaato kalinta « waalidnimada » xagaaga.

WADAHADAL

Garashada, dhageysiga iyo isgaarsiinta waa mid muhiim u ah sida aad u caawi laheydeen caruurtiina khaangaar xigeenka ah si ay uga gudbaan xiligaas. Laakin marka ay hortaagan yihiin caruur shibanaan ku adkeystay oo markii wax la dhahaba is xiraayo waalidku wuu isaga haraa.

Haba ahaato mid aad u faa'iido badan war is weedaarsiga aad la leedahiin caruurtiina, waa mid noqokarto in ay idinku daaliso qilaaf iyo is afgarasho la'aan. Dareenkooda oo aad u kacsan awgeed caruurtiina waxay caado u leeyihiin in ay si xoogaleh u jawaabaan oo xanaaqleh. Inta badan waalidiintu ma fahmaan fariinta ay caruurtu doonaayaan in ay usoo gudbiyaan. Tusaalo ahaan, marka ay caruurtiina guriga soo galaan oo ay iridka si tuurid ah ulaabaan, ma waxay rabaan inay idinka xanaajiyaan? ama waxay katimid maalinkaas waxay lasoo kulmeen? Sida aad ula hadasho caruur khaangaar xigeen ah waa in aad erayada lees dhaafsanaayo ka xaga inaad wax kafiirisaan oo aad heshaan siyaalo kale oo aad wada hadal ulayeelankartaan, tusaalo ahaan waxyaalo aad wada xiiseysiin sida cayaaraha (isbortiga) ama waxyaalo kale aad ka heshaan (cayaaraha fiidiyaha, fanaan caan ah). Mararka qaarkood waykuu fududaan kartaa inaad iska hadashid, waxa aad jeceshahan iyo waxa aad ka cabsiqabtid adiga oo arimo kale iyo waxyaalo kale ka hadlaayo adigoo dhahaayo sida aad wax u araktid. Adiga ayaa iska hadlikartid markaasna caruurtaada way iska hadlaayaan ayaga oo aynan ku adkeen.

Waxaa kaloo dhicikarto in caruurtiina idinla hadliwaayaan ayagoo ka cabsiqabaan in aad sidhab ah udhageysan weysaan. Marka aad wadahadleysaan ka dhageysta waxay ay sheegayaan xataa hadii aysan waafaqsaneyn fikradahiina umuujiya inaad diyaar utihiin wadahadal. usoo jeesta ee damiya TVga dhinacna iska dhiga jaraa'idka. Tusa in aad waqti uheysaan hadalkooda. Arimaha qaarkood ka dhowra in aad uga hadashaan dadkale hortooda, waayo waydhibsankaraa.

HA ILOOBINA IN CARUURTIINA AY UBAAHANYIHIIN IN AY IDINKA HORYIMAAD. IYAGA OO HADALGALINAAYO GO'AANKIINA IYO SIDA AAD WAX U ARAKTAAN AYAY BARANAAYAAN IN IS MUUJIYAAN OO AY ISKU FILNAADAAN. WAALID AHAAN WAA IN AAD FAHANTAAN IN TAASI AHAY MID AY IDINKAGA SOO HORJEEDAAN OO AY MUHIIM U TAHAY SIDA AHAYN ISKU FILNAASHO U GAARAAN. CARUURTIINA WAXAA DHINAYADA UKALA JIIDANAAYO BAAHIDA AY UQABAAN IN AY WAXWALBO KAHORYIMAADAAN, IN WAALIDKOOD AY FAHMAAN AYAGOO QARSANAAYO NOLOSHOODA GAARKA U AH, IN AY KA WARDOONAAN WAXYAALO CUSUB IYO IN AY ISKU DAYAAN WAXYAALO OO DHIBKA IMAANKARO IYAGA OO DAREEMAAYO IN NABAD KU SUGANYIHIIN OO GARABNA HEESTAAN.

Inta badan qoosaska soo galay waxay la kulmaan kala bixitaan, ka badan kan qoosaska iswiiska. Xaasas badan wey kala degan yihiin: Naago iyo niman imaaday Iswiiska kaligood si ay uga shaqeystann, rag xabsi ku jiro ama ku mashquulsan arimo siyaasadeed iyo kacaan ay ka wadaan dalkooda. Marka uu walid u yimaado qoyskiisa sanado ka dib, il mahiisa waxay si u yihiin kuwo uunan aqoonin. Xataa marka ay joogaan labada waalid Iswiiska. dadka soogalay waxay badanaa ka shaqeeyaan shaqooyin adag (tusaalo ahaan shaqooyinka habeenka ama sitimaanka dhamaadkiisa). Taas awgeed ma fududo si loo helo waqti lagu sheekeysto iyo mid lagu hadlo; xaaladu ma habooneysiineyso isla wadaaga waqtiga iyo madadaalada. Si tartiib tartiib ah is arkid la'aanta awgeed xubnaha qoyska waxay isku noqonaayaan kuwo kala ah ajnabi, ka dibna way sii adkaaneysaa si wax leyskula wadaago oo leyskula hadlo. Waa muhiim in xog ogaal loo ahaado dhibaatooyinkaas, oo laga wada hadlo. Ka hadla waqti la'aan iyo kal dheerashaha, u gooya daqiiqado qaali ah aad « isla qaadataan» - haba jiraan dhibaatooyinka iyo adkaasho -u sharaxa sababaha keenay kala bixitaanka qoyska. Kawada hadlitaanka waxay idinku caawinee inaad adkeysiin xiriirka oo talaab u qaadiin sida aad isku bara laheedeen.

ASSOCIATION VAUDOISE
POUR LA MÉDIATION FAMILIALE
www.mediation-parents-ados.ch
Tel. 079 779 30 40

DAMAC GELINTA KA TIMID DADKA KALE

Caruurtiina khaangaar xigeenka ah waxay u badan tahay in ay baran-doonaan dad cusub oo qaarkood ay siiyaan muhuumad weyn. waxaad arki doontiin in dharxirashadooda iyo qaabka ay u dhaqmaayaan uu is bada-lay. waxaa dhici karto in ay sameystaan muuq iyo qaab la mid ah asxaabtooda qaarkood, ama ay ka helaan heesaa iyo dadka caanka ah oo ay jecel yihiin. Walidiinta aad ayay uga murgoodaan marka ay arkaan dhalinyaradooda oo isku ekeysiineyso dadka kale, taasi waxay keeneysaa in ay is weydiiyaan ilaa iyo intee ayay is gaarsiin doonaan si ay u ogolaadaan asxaabtooda. Waa mid idin quseyso arinta ah in dhali-nyaradiina ay asxaabtooda ku riixaan samaynta waxyaalo ayna rabin ama qatar u ah.

Dhab ahaantii marka ay koox caruur khaangaar xigeen ah ay isla joogaan waxaa lagu riixaa inta badan in ay u dhaqmaan sida kuwa kale si loogu arko (in ay caadi yihiin). Qaarkood waxay cabaayaan khamri ama sigaar ayagoo ka cabsanaayo in gooni loo bixiyo hadii eynan sameyn sidooda oo kale. Waxay iyaga oo og sameynaayaan waxyaalo qatar ah oo dhab ahaanti ay jecleyn in ay sameyaan si kuwa kale ay u ogolaadaan. Teeda kale kooxahaas waxa uga imaankaro waxyaalo fiican, waxayna ku baranaayaan sida ay u horumarin lahaayeen wiixii qiimo xagooda ka leh iyo siday u arkaan aduunka. Asxaabtooda way waani karaan wayna caawinkaraan marka ay u baahanyihiin.

SU'AASHA CAADI AHAANTA WAA MID MUHIIMKA AH XAGA CARUURTA KHAANGAAR XIGEENKA AH: INTA BADAN MARKA AY GO'AAN GAARAYAAN WAXAY TIXGALIYAAN WIXII CAADI LA'AH. TUSAALO AHAAN, CARUUR FARABADAN WAXAY AAMINSANYIHIIN IN AY CAADI TAHAY DA'AADOODA IN LA CABO KHAMRI, SIGAAR AMA XASHIISH: KALIGOOD AYAA SAMEYNKARO WAAYO WAA MID CAADI LA'AH IN LA SAMEEYO.

BAARITAAN CUSUB LAGA SAMEEYAY ISWIISKA XAGA CARUURTA 15 JIRKA AH WAXUU TUSAYAA IN CABITAANKA KHAMRIGA AAD JOOGTO UGA YAHAY CARUURTA KHAANGAAR XIGEENKA AH SIDA KA SOO BAXDAY BAARITAANKA 2010, 13% GABDHAHA ISKOOLAYDA IYO 27% WIILASHA ISKOOLEYDA AH OO 15 JIRKA AH KHAMRI INAY CABAAN SITIMAANKI HAL MAR. 12% 15 JIRYAASHA SI JOOGTO AH AYAY SIGAAR U CABAAN. INTOODA BADAN 15 JIRYAASHA WALIGOOD MACABIN XASHIISH.

LAGA SOO QAATAY: ADDICTION SUISSE

Xiriirka ay caruurtiina khaangaar xigeenka ah ay la leeyihiin kuwa kale waa muhiim. wuxuu u suurto galinaa inay bartaan noocyo kale oo loo hadlo waxayna waayo aragtinimo u yeelanaayaan dereenyo cusub sida jeceylka iyo saaxibtinimada. Si talaabo talaabo ah ay u noqonaayaan dad isku filan waxayna sameysanaayaan debeecadooda.

Waxaan idiin soo jeedinaynaa talooyin aad ku baran kartaan saaxibada caruurtiina oo aad ugu sheegi kartiin caruurtiina waxa aad ka hesheen ama aadan ka helin xaga saaxibadooda.

U soo jeediya caruurtiina khaangaar xigeenka ah in ay saaxibadooda guriga ku casumaan

U suurto galiya in ay guriga ku casumi karaan saaxibadooda. Taasi waxay idiin suurto galineysaa in aad baratiin oo aad figrad ka yeelatiin xagooda. Waxay isla markaas tuseysaa caruurtiina in aad ogoshihiin saaxibadooda cusub oo aad ufurantihiin wada hadalka.

U soo jeediya caruurtiina in ay casumaan qaar ka mid ah saaxibadood marka qoys ahaan aad wax u sameyneesiin sida iSKIIGA ama aad aadeysiin laaga ama shaleemada.

Ka fiirsada marka aad dacaayadeyneysiin

Waxaa dhici karto in aadan ka helin qaar kamid ah saaxibada caruurtiina. Hadii aadan raali ku aheyn sida ay u dhaqmaayaan, dhaha waxa aad ka qabtiin. Laakiin ka taxadir adigoo kala bixinaayo waxa ay yihiin iyo waxa ay sameyeen. Caruurta khaangaar xigeenka ah aad ayey u taabaneysaa dacaayada waxaana dhici karto in ay dhaawacdo oo ay diidaan wada hadalka hadii aad dacaayadeysiin waxa ay yihiin. Dhaha «ma jecli marka JEAN uu sameynaayo sidaas...» Inta aad dhihi laheydeen «ma jecli JEAN».

Garab ku siiya caruurtiinaa sameynta waxyaalaha fiican

waxaad ku dhiirigalin kartiin caruurtiina iyo saxibadood inay sameeyaan dhaqdhaqaaqyada ay jecelyihiin ee aad raali ugu tihiin. (ciyaaraha isboortiga, caweyska ama cayaarta barafka lagu kor tartaraaraxaayo iyo kuwii la mid ah). Inta badan dhalinyarada ciyaarto isbortiga uma badno kuwo xiiseeyo khamriga iyo sigaarka. Mararka qaarkood waxay ka tusaalo qaataan cayaartoyda waa weyn, waxayna markooda tusaale u noqon karaa asxaabtooda.

Ogolaada in aadan waxwalbo ogaaneyn

Qof walba oo anaga naga mid ah wuxuu leeyahay waxyaalo u qarsan caruurtiinana waa sidoo kale. Tusa caruurtiina in aad xiiseyneysiin waxyaalaha ay sameeyaan, waxay ku fikiraayaan iyo waxa ay jecelyihiin, laakin ogolaada in aynan idiin wada sheegin. tusa inaad diyaar u tihiin marwalba ay idiin baahanyihiin, adinka oon ku qasbeyn, taas waxay u keeni kartaa in ay is xiraan ay diidaan wada hadalka.

DHALINYARADA IYO MIYAARADAHA WAX LAGA FIIRSADO

Kumbuyuterka iyo Internedka waxay ka mid yihiin nolosha caruurtiina. Caruurtiina khaangaar xigeenka ah wax ka helaan waxyaalaha qayaaliga ah, warbixinada ay u baahan yihiin si ay horumar ugaaraan xaga nolosha dadka waaweyn. Galitaanka Internetka wuxuu u suurtogaliyaa in si dagdag ah u helaan oo ay u doortaan warbixinada ay raadinaayeen: Ku xirnaashaha bulshada wuxuu ka walwaltiraan caadi ahaantooda iyo caannimadooda (tusaalo ahaan, caruurta qaarkood waxay tixgalin kahelaan saxibadood aqoonta ay u leeyihiin cayaaraha qadka lagu ciyaaro) Site yaalka ku gaarka ah waxay ka heli karaan jawaabha su'aalahooda, tusaalo ahaan kuwa ku saabsan waxyaalaha maskaxda dooriyo iyo galmada (wada raaxeysiga). Internetka haba ahaado mid suurto galineyso in wax laga kororsado waxay leedahay qatarteeda. Caruur iyo dhalinyaro badan is galiyeen xaalad xun iyagoo sheegay warar ku saabsan noloshooda runta ah. Ayaga oo aan fahamsaneyn dhibka uga imaan karo. Waxay sheegi karaan ciwaankooda iyo

- 4 CARUUR 5TIIBA WAXAY MAGACOODA KU QORAAN BAALKOODA FACEBOOK
- 4 CARUUR 5TIIBA WAXAY GALIYAAN SAWIRADOODA, IYO 2 CARUUR 3DIIBA SAWIRADA ASXAABTOODA: MARKA LA XASUUSIYO IN SAWIRADA LA GALIYAY AY NOQONAAYAAN KUWO DADWEYNAHA U FURAN, INTOODA BADAN ISMA DHAHAAN IN AY KA CABSIQABAAN HALISTA UGA IMAANKARTO NOLOSHOODA U QAASKA AH. WAXAY U MALEEYAAN IN SAWIRADA IYO WARBIXINADA KALE IYO BAALKOODA KU QOREEN MARKA LEYSKU DORO IN AYNA SIINEYN WARBIXIN KU FILAN IN AY DHIB U KEENI KARTO NABAD GALYADOODA.
- 6 CARUUR 10KIIBA WAXAY KU QORAAN MAGACA MAGAALADA AY DEGANYIHIIN
- 1 CUNUG 2BADIIBA WUXUU QORAA MAGACA ISKOOLKIISA
- 4 CARUUR 10KIIBA WAXAY KU QORAAN NEENAASTOODA QADKA SIDA (CIWAANKA MSM, IWM)
- 3 CARUUR 10KIIBA WAXAY KU QORAAN MAGACA QOYSKOODA
- 3 CARUUR 10KIIBA WAXAY KU QORAAN CIWAANKA E-MAILKOODA
- 1 CUNUG 10KIIBA WUXUU KU QORAA MAGACIISA IYO KAN QOYSKIISA BAALKIISA DADWEYNAHA U FURAN
- 1 CUNUG 20KIIBA WUXUU KU QORAA MAGACIISA, KAN QOYSKIISA, KAN ISKOOLKIISA IYO KAN MAGAALADIISA BAALKIISA DADWEY-NAHA U FURAN
- 2 CARUUR 3DIIBA WEY XADIDAAN ARAGTIDA BAALKOODA (IYAGOO KA DHIGO MID QAAS AH, KU XIRAAYO KALMAD SIR AH, KANA QARI-NAAYO ARAGTIDA DADKA KALE...)

CARUURTA AY WAALIDKOOD OG YIHIIN IN AY BAAL KU LEEYIHIIN QADKA WAXAY U DHAWDAHAY IN AY TUSAAN WARBIXINADOODA ASXAABTOODA OO KALIYAH MARKA LOO FIIRIYO KUWA AAN WAA-LIDKOO OGEEN

LAGA SOO QAATAY: WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

dereenkooda markaas ayay u noqonaayaa ugaarsi fudud dad ujeedo xun leh. Taasi waxay keentay: In kabadan hal labadii caruurba (52% baarintaan ay sameysay Microsoft) xiriir qasab ah iyo aflagaado loogu geystay Internetka. Sadax u dhig dhig waxay sheegeen in ay waalidkood u sheegi doonaan hadii ay markale qabsato. Waalidku waa in ay diyaar u ahaadaan in xaliyaan dhibka ka yimaado Internetka. Caruur badan waxa ay qabaan Blogooda ama baalkooda Facebook. Waa inaad u xuquuda aadamiga ay xarig keeneyso sida nolosha runta ah. waa muhiim in ay yaqaanaan xeerka oo kala hadashaan, taas waxay ka badbaadineysaa in caruurtaado la kulmaan waayo aragnimo xun.

Ku caawiya caruurtiina si ay u yeeshan fiiro ka horjeedo fikradaha ay ku arkayaan Internetka; xataa hadii laga helaayo waxwalba Internetka taasi ma aha in ay kuligood run yihiin. Marka caruurtiina ay juraan Internetka, marka

WAXAAN IDIN KULA TALINEYNAA IN AAD FIIRI KARTAAN ILAA IYO XAD QADKA INTERNETKA CARUURTAADA. DHIGA KUMBUYUTARKA QOLKA DADKA U WADADHEXEEYO INTA AAD DHIGI LAHEYD QOLKA CARUURTAADA. WAXAA KALE OO AAD SAMEYN KARTAA INAAD KA XIRTID SITYAALKA QAARKOODA AMA AAD ADKEYSIIN ISDHAAFSIGA WARBIXIN SHAQSIYEEDKA. TAASI MA AHA HUBAAL; WAA INAAD WADAHADAL LA LAHAATA CARUURTAADA XAGA ISTICMAALKA INTERNATKA.

sheegtaan mas'uuliyada ka saaran waxa ay ku soo bandhigaayaan iyo xadkooda. Xusuusiya xilka sharci ahaan kasaaran wararka ay ku gudbinaayaan qadka. In aynay soo bandhigikarin sawiro ama filimo ay leeyihiin dad kale ayaga oo aan ogolaasho ka heysan(ama waalidkood hadii ay caruur yihiin) iyo inay sharcidaro tahay in musiq iyo film ganasiyeed aynan ka duuban Sityaalka P2P. U sheega aflagaadeyn ku xadgudub ay fiirsanaayaan TVga ama qadka ay ku ciyaaraayaan waxaa muhiim ah in ay fikrad gaar ka yeeshaan warbixinta loo soo bandhigaayo. Tusa sida loo fahmo muuqaalada ay tusaayaan iyo xayeesiinta iyo sida loo baaro wararkaas. Sitka www.jeunesetmedias.ch idiinsoo bandhigaa fursadaha iyo halisyada ay leeyihiin war is gaarsiinta qadka ku jirto.

Sityaalka www.prevention-web.ch,

HADII UU SHAKI IDIN GALO, WAALID AHAAN WAXAAD AWOODIIN:

- INAAD U TUSTIIN CARUURTIINA WAQTIGA AY ISKU DHAAFIYEEN INTERNETKA (IPHONE, CIYAARTA QADKA, IWM.) INEYSAN U HELEEN IN AY SAMEYAAN WAXYAALAHA LAGAMA MAARMAANKA UN AH HORE UMARKOODA, SIDA ISBORTIGA, ISKU DIYAARIN IMTIXAANO IWM.
- **ISKU DAYA IN AAD LA SAMEYSAAN XEERKA XAGA ISTICMAALKA (SIDA XADIDAAD MUDADA, ISTIMAALITAAN LAGU XIRAAYO IN SAMEEYEEN SHAQOOYINKOODA GURIGA, IWM.)**
- INAAD U SOO JEEDISIIN INAY IYAGA IS XUGMIYAAN IYAGOO ISTICMAALAAYO IMTAXAANO
(TUSAALO AHAAN KUWA WWW.ADDICTION-VAUD.CH)

www.addiction-vaud.ch,
www.safersurfing.ch et
www.actioninnocence.org
waxaa ku jiro warbixino anfacaayo dhalinyarada iyo waalidka.

Marka lagu daro khatarada kor lagu soo sheegay, waxaa muhiim ah in la ogaado sida khamriga, tubaakada ama waxyaalaha kale ee maskaxda dooriyo, isticmaal xad dhaaf ah ee qalabka isgaarsiinta cusub (Internet, facebook, ciyaaraha miraayadaha, smska, taleefanka gacanta, iwm.) waxay gaarsiinkaraa dhaliyarada qaarkood xaalad ayna ka maarmikarin sida waxyaalaha madaxa qabta (wax qaadasho la'aan) sida ay ugu magacdareen dadka ku taqasusay "cyberaddiction".

Waxyaalaha lagu garto cyberaddictionka waa isticmaal uu iska celinkarin qalabka casriga ah, in la dhumiyo is dhowrka marka la isticmaalaayo, in la xiiseeyo waxyaalahaas oo kaliya, waxyaalo lagu dareemikaro sida xanaaq badan marka ayna suurto gal aheyn in la isticmaalo, iyo sii waditaanka isticmaalkooda xataa hadii ay wax u dhimaan (tusaale ahaan natiijada iskoolka).
Halkaan, waa in la cadeeyo xadka u dhaxeeyo isticmaal aan khatarlaheyn ee qalabka isgaarsiinta casriga ah iyo mid xad dhaaf ah oo maskax qabasho leh wey adagtahay si uu ukala bixiyo qof aan ku sootaqasusin maskax qabashada, Majiraan astaamo cad sida waqtiga lagu dhumiyay Internetka oo cadeyneyso in ay jirto cyberaddiction.

Kama dembeystii, hadii dhaqanka caruurtiina isbadaliweyso, iyo walwalkiina haduu yaraanwaayo, waxaan idinkula talineynaa in aad la xiriirtaan qof kusoo taqasusay madaxqabashada aan waxna laqaadaneyn (tusaalo ahaan www.jeu-excessif.ch)

U OGOLOW XURUYAD XADNA UYEEL

Marwalbo ay caruurta sii weynaanaayaan, waa in waalidka saaraan mas'uuliyad si ay horumar u gaarsiiyaan isku filnaashahooda ayna u diyaariyaan noloshooda khaangaarnimad. Waalid ahaan waa inaad isku dheelitirtaa wixii la ogolyahay iyo wixii aan la ogoleen. Taasi ma aha inaad xad ka saartaan waxyaalo caruurtiina, laakin aad si horumar ah xuriyo u siisaan adinkoo ilaa linaayo nabad ku sugnaantooda iyo wanaag dareenkooda. Marwalbo aad wax cusub u ogolaataan waxaad la socodsiisaan mas'uuliyad iyo waajibaadka saaran sida:(ogalaasho bixitaan, laakin ilaa meeqo saac ayuu maqnaankaraa: ogolaasho cabitaan khamri, laakin in yar in uu cabo, iyo wixii la mid ah.).

Dhalinyaradiina way idiin baahanyihiin, inaad garabsiisaan oo aad jaceyl u muujisaan. Laakin waxay kaloo un baahan yihiin in xad loogu yeelo wixii la ogolaankaro. Waa in ay helaan jiho tilmaane si ay jid u helaan dariiqay u marilahaayeen nolosha. qodobada qaarkood waa laga doodi karaa oo laga heshiin karaa. Kuwa kale adinka ayay idinku xirantahay, adinka ayaa go'aankeeda leh wixii aad u ogolaaneysiin gurigiina.

Waxaa jiro waxyaalo badan oo aad isaga hor imaan kartiin: habka hadalka, dharxirashada, waqtiga ay taleefoonka ku hadlaayaan, isticmaalka Internetka, qarashgareenta, isticmaalka khamriga iyo waxyaalaha kale ee maskaxda dooriyo… Warqad ku diyaari waxyaalaha ugu muhiimsan iyo waxyaalaha aad ogoshahay inaad ka doodaan. Waxaa roon inaad dabacsanaataan marka laga doodaayo habka timaha ay u sameysanaayaan iyo dharka ay xiranaayaan oo aad u adkaataan marka laga hadlaayo isticmaalka waxyaalaha maskaxda dooriyo. Waa u dhaafi kartiin waxyaalaha qaarkood sida inaadan qolkooda iyo alaabtooda aadan baarin marka ay maqan yihiin.

Si cad ugu sheega ciqaabta aad ku qaadidoontiin hadii ay ku xadgudbaan qodobadii aad ka heshiiseen waa muhiim in ciqaabta ay waafaqsantahay dambiga ay galeen si ay u fahmaan in ay isku xiranyihiin oo aysan u dereemin in qalad loo ciqaabay. ciqaabtu waa inay ahaataa mid loo qaadaayo qaladka dhacay oo ayna aheyn mid looga soohorjeedo qafka. Ha dhihin caruurtaada waa wax matareyaal, ha ceebeyn, u cadey waxa aadan ogoleyn iyo sababta aadan u ogoleyn. ka hadal waxa ay ku dhaqmeny iyo waxa ay sameeyeen haka hadlin waxa ay yihiin. Iska ilaa liya inaad hadashaan idinkoo aad u xanaaqsan. «waxaa roon in wax yar lasugo inta aan guran» Laakin ha sugunina mudo dheer si loo fahmo qaladka iyo ciqaabta in ay isleeyihiin.

Waa mid muhiim ah in lagu qaado ciqaabtii horey loogu sheegay oo aadan ku handadin ciqaab aadan ku qaadidoonin. Taas awgeed ha dhihinina guriga ayaan kaa raacdeynaa iyo wax lamid ah hadii aadan run ahaantii aadan u waceyn qoloda qaabilsan in ay wadaan.

Hadii ay idin la noqoto ciqaabaha aad soo saarteen in ay aad u culusyihiin waad dabcin kartiin. Hadii ay dhacdo waa inaad u sheegtaan inaad waxka badasheen qodobkaas. Qodobada wax waa laga badelikaraa laakin ma'aha in qiimahooda la dhumiyo.

IN HOREY LOO OGYAHAY CIQAABTA UU LEEYAHAY QODOB WALBA, WAXAY CARUURTA U SUURTO GELINAYSAA IN AY QIIMEYAAN QALADKOODA DHIBKA UU U KEENI DOONO. TUSAALO AHAAN U SHEEG HADII AY SOO DAAHAAN IN AADAN U OGOLAAN DOONIN IN AY BAXAAN SITIMAANKA SOO SOCDO DHAMAADKIISA.

BANAAN U BIXIDA IYO XAFLADAHA

Waad xusuusantihiin mararkii ugu horeyay ee aad fiidsi ubaxdeen markii aad khaangaar xigeenka ahaydeen. Caruurtiina khaangaar xigeenka ah sidoo kale ayuu hamigooda ku jiraa inay qaataan waqtiyo farxad badan leh iyo wanaag. Marka ay fiidsi u baxaan caruurtiina waxay jecelyihiin inta badan inay is fasaxaan ha ahaato inay si dhiiran uga hortagaan halista, inay ku xadgudub sameyaan ama asxaab sameystaan. Wax halis ah ayuu semeynkaraa, mararka qaarkood iyagoo qaadanaayo khamri, xashiish ama waxyaalaha kale oo maskaxda dooriyo.

Mararka qaarkood waxyaalaha ay qaateen awgood, caruurta waxay ku kici karaan falal aan habooneyn, waxuu la imaankaraa awood sheegasho daran, halis ayey is galin karaan, tusaalo ahaan inay wadaan ama raacaan baabuur, ama ay si dhib uga imaankaro iskula seexdaan. Caruurta khaangaar xigeenka ahi way ogyihiin dhibkaasi laakin inta badan waxay ku fikiraan in ayaga uunan ku dhaceyn. waxay badanaa u qabaan in waxba aynan ku dhicikarin.

Waydiiya warbixino ku saabsan banaan u fiidsigooda

Waydiiya caruurtiina waxa ay sameydoonaan, meesha ay aadidoonaan iyo dadka ay lakulmidoonaan. Inta badan ma'oga caruurtiina waayo da'dooda waxay jecelyihiin in ay qorsho la'aan si aanan gooni loogu bixin ama ay saxibadood waqti laqaataan. Tusi in aad xiiseyneysid waxa ay semeynayaan idinkoona su'aalo badan weydiineyn. «U daa noloshooda».

Meeqo mar mudadiiba iyo ilaa iyo meeqo saac?

Sidee ku ogaanaa meeqo mar mudadiiba iyo ilaa meeqo saac ayaad caruurtiina khaangaar xigeenka ah u ogolaankartaa in ay banaanka ku maqnaadaan waa mid iska hor imaad ka kiciso waalidka iyo caruurtooda.

XILKA IDINKA SAARAN WAALID AHAAN WAA IN AAD SOO SAARTIIN QODOBO CAD OO YAREYN KARO IN DHIB DHACO. WAA IN IDINKA GO'AAN KA GAARTIIN IN CARUURTIINA AY XAFLAD AADI KARAAN IYO INKALE, LACAG INTEY QAADAN KARAAN IYO GOORTA AY SOO NOQONAAYAAN. MA NOQONEYSIIN WAALID XUN HADII AAD XADADKAASI KU SOO ROGTIIN. XATAA HADII CARUURTIINA IDINKU EEDEEYAAN IN AADAN AAMINKA KU QABIN, SOO XUSUUSIYA AAMINAADU IN AY TAHAY MID LA KEENSADO. U SOO SAAR QODOBO CADCAD OO AAD BADALEYSAAN MARWALBO AY CARUURTIINA IIDIIN MUUJIYAAN IN LAGU KALSOONAANKARO.

Idinka waalidka isla gaara go'aan si ay caruurtiina u helaan warcad. Marka aad ogolaasho siineysiin tixgaliya da'dooda iyo dhaqankooda. Tusaalo ahaan caruur 12jir ah ha u ogalaanina inuu baxo asaga oo la socon qof khaangaar ah. Kuwa da'daas ka weyn bixitaankoodu waa in uu ku ekaadaa sitimaanka dhamaadkiisa saacad ay guriga kusoo noqonaayaan waa in loo cadeeyaa.

Tan quseysa gaadiidka

Kala hadal caruurtaada khaangaar xigeenka ah. Ma adigaa wadaaya? Yaa soo celinaayo? Sidee ayey u soo noqonaayaan? ugu soo celi in uu marnaba raacin baabuur uu cida wado uusan aqoonin. Si cad ugu sheeg wax walbo oo dhaco marnaba in uu san raacin baabuur oo wado qaf khamri cabsan ama isticmaalay waxyaalaha maskaxda dooriyo. Ku dhiirigaliya in ay idin soo wacaan hadii ay u baahdaan inaad xal la raadisaan ama aad soo doontaan. Hadii aynan guriga soo seexaneyn la hubi inay qorsheysan tahay in dadkale oo khaangaar ah mas'uuliyad ka qaadaayaan.

Qaadashada waxyaalaha maskaxda dooriyo iyo khamriga

Si cad xad uga saar Qaadashada khamriga, cigaarka iyo waxyaalaha maskaxda dooriyo. In kasto uu sharciga u ogolyahay caruurta gaartay 16jir isticmaalka khamriga qaarkood sida biirta, laakin sharci uma laha in ay siiyaan saaxibadoo kuwa iyaga ka da' yar. Kala hadal waxa ay u geysankaraan khamriga iyo waxyaalaha maskaxda dooriyo habka ay u dhaqmaayaan. Ahow qof toosan ka hadal dhibaatooyinka ay keenaan waxyaalahaasi adiga oo ka hadlaayo waxyaalaha fiican ay keeni karaan (bulshonimo, farxad, fiicnaan dereemid). Inta aad runta ku dhawdahay in la'eg ayaa caruurtaada khaangaar xigeenka u tix galinaayaan xadka aad u soo saartid.

La sheekeyso xaflada kadib

Waxaa dhici karto in caruurtiina ay u baahan yihiin in ay kula wadaagaan qaarkamid ah waxyaalihii ka dhacay xaflada, waxyaalaha uu jecleystay ama waxyaalaha oo ka heliwaayay. Ufurnaada wadahadalka diyaarna u ahaada in aad dhageysataan, tixgaliya hadii uuna rabin in uu kahadlo.

Maxaa la sameeyaa hadii lagu xadgudbo qodobadii aad soo saartay

Hadii caruurtiina ay ku xadgudbaan qodobodii aad u soo saarteen sida saacada aad u qabatay, ama uu isticmaalo waxyaalo aadan u ogoleen waa inaad si dagdag ah oo cad ugu dhaqaaqdaan. Siiya fursad ay idinkuugu sheegaan sida ay ku dhacday arintaas, ku fikira inaad siisiin «fursad labaad» laakin hadii ay u noqdaan, si shakila'aan ah talaab uga qaada oo u dhiganta qodobka ayku xadgudbeen. Kalsoonidu waa mid la keensado, hadii la tixgalin waa in ay cad yihiin wixii ka imaandoono: masoo ay soo daahaan? ka dhima waqtiga aad u ogoleedeen in ay baxaan. ma lacagtooda ay ku gataan waxyaalaha aadan u ogoleen? ka dhima lacagta aad siisaan.

Usheega caruurtiina inay shakila'aan idin soo wici karaan ama ay wacdaan 144 hadii ayaga ama saaxibadood ay halis ku sugan yihiin marka ay xaflad joogaan. Waa mid shalaay leh in caruurtiina ay halis ku sugan yihiin oo aysan ku soo wicin ayagoo ka cabsanaanyo sida aad ku dhaqaaqidoontid.

CARUURTIINA HALIS MEYKU SUGANYIHIIN

HADII CARUURTIINA AY GURIGA KU SOO NOQDAAN AYAGOO CABSAN AMA AY KA MUUQATO INAY QAATEEN WAXYAALAHA KALE EE MASKAXDA DOORIYO, MARKA HORE HUBSADA INAY HALIS KU DAGDAG AH (HALIS XUN) AY KU JIRAAN . ISKU DAY INAAD OGAATID WAXA UU QAATAY, SIDA UU DAREEMAAYO. HADII CARUURTAADA AYNAN KUU JAWAABI KARIN, AYNAN KU DHUGSAN KARIN, HADII AY SUUXAAN AMA AY ISKU YAACSAN YIHIIN, SHAKI LA'AAN WAC DHAQTAR AMA U WAD ISBITAALKA QEYBTA DAGDAGA. KHAMRI XADDHAAF AH AMA LALA QAATAY WAXYAALAHA KALE OO MASKAXDA DOORIYO OO QAARKOOD HALISGALINKARAAN NOLOSHA. **WAC 144** WAXYAALAHAAS SHAQAALAHA XAGA DAGDAGA AYAA KUGU CAAWINAAYO SI AAD U FAHANTID SIDA AY WAX U JIRAAN KULANA QORSHEYNAAYAAN WIXII LOOBAAHDO.

KALA HADLA DHIBAATOOYINKA KHAMRIGA, TUBAAKADA IYO WAXYAALAHA MASKAXDA DOORIYO

Xiliga aan hada ku jurno, khamriga iyo tubaakada waxay si joogta ah uga midyihiin noloshooda. Waa caadi in ay caruurtiina khaangaar xigeenka ah ay is weydiiyaan su'aalo ku saabsan waxyaalahaas oo ay ku fikirsan yihiin in ay isticmaalaan. Xitaa hadii ay soo bandhigeen fikrado aad uga soo horjeedo waxyaalahaas, in fikradahaasi ay la noqdaan kuwa aan qiimo weyn laheen marka ay khaangaar xigeen noqdaan sababtoo ah waxay bilaabayaan in ay caadi u arkaan isticmaalkooda.

Isticaalka tubaakada

Nooc walba ay u sameysan tahay tubaakadu waa mid u daran caafimaadka. Waxaan idinkula talineynaa in aad si cad uga hor imaataan isticmaalka tubaakada oo dhan. Hadii caruurtiina hada ay sigaar cabaan ka jooji in ay guriga ku cabaan si aad u adkeysiin meesha aad ka taagan tihiin.

Xitaa hadii aad adinka sigaar cabtiin, waa dhihi kartiin caruurtiina sigaar ha cabina sidiina oo kale u sheega ilaa

DHAB AHAANTII UMA BAAHNID IN AAD CADEYN U HESHIIN IN AY ISTICMAALAAN SI AAD U BILOWDIIN IN AAD KALA HADASHIIN CARUURTIINA. WAXAAD KU CAAWIN KARTIIN SIDA AY FIKRAD UGA YEESHAAN ISTICMAALKA KHAMRIGA, TUBAAKADA IYO WAXYAALAHA MASKAXDA DOORIYO. SI AAD U SAMEYSIIN WAA IN AAD KALA HADASHAAN OO AAD U FURNAATAAN DOODIISA OO AAD HUBSATIIN FIKRADA AAD KA QABTID WAXYAALAHAAS. WAA IN AAD SI CAD U KALA BIXISIIN WIXII AAD OGOLAAN KARTIIN IYO WIXII KALE. WAA MID IDIN ANFICI KARTO CUSKASHA SHARCIGA SI AAD U ADKEYSIIN FIKRADIINA MARKAASNA HA KU EKAANINA SHARCIGA OO KALIYAH, SI CAD UGU SHEEGA WIXII AAD OGOLAANEYSIIN IYO WIXII KALE.

Waa kuwaan fikrado kuugu caawindoono sida aad u soo koobi laheydeen fikradiina iyo sidaa aad ugala hadli laheydeen caruurtiina khaangaar xigeenka ah. Ogaanta warbixinadaan way idin caawinaayaan gaar ahaan marka ay caruurtiina qalad wax u fahansan yihiin:

iyo inta ay adagtahay in la joojiyo mar hadii la bilaabo. Waa dhihi kartiin in aad ogtihiin sigaarka cabitaankiisa in uu caafimaadkiina u daranyahay laakin ilaa iyo hada aadan awoodin in aad joojisiin. Umuuji ilaa iyo inta aadan fududeysaneynin arintaan oo aad adinka naftirkiina aad joojinaysiin in aad

CARUURTA KHAANGAAR XIGEENKA AH WAXAY SADDAX JIBAAR U BADAN TAHAY INAY CABAAN SIGAARKA HADII WAALIDKOOD UU SIGAARKA CABO : AFAR UDHIG DHIG CARUURTA KALIGOOD AYEY BILAABI KARAAN INAY CABAAN SIGAAR HADII LABADOODA WAALID AY SIGAAR CABAAN: CARUURTA WALIDKOOD AYNA CABIN SIGAAR WAXAA LAGA YABAA IN HAL TOBANKIIBA UU KALIGIIS BILAABO INUU SIGAAR CABO. WAXAA HUBAAL AH IN CARUURTA KHAANGAAR XIGEENKA AH KU DEYDAAN WALAALAHOOD KAWEYN HADII AY SIGAAR CABAAN (AMA AYNAN CABIN).

guriga sigaar ku cabtiin tusaalo ahaan. Warbixin ahaan ogaada in ay sharci aheyn in sigaar laga gado caruurta aan khaangaarka aheyn gobollada iswiiska in tooda badan.

Isticmaalka khamriga

Dadka waaweyn wey isticmaali karaan inyar iyagoo aan halis weyn galineyn caafimaadkooda. Caruurta ka yar 16 sano ma aha in ay istimaalaan, ayaga ahaan cabitaanka khamriga waxuu gaarsiin karaa qeybo ka mid ah jirkooda dhibaatooyin ka daran kuwa dadka waaweyn : xubnoha qaarkood sida maskaxda ama beerka wey uga adkeysi yaryihiin khamriga kuwa dadka waaweyn. Mararka qaarkood marka ay xaflad gaar ah jirto sida sanadka cusub waa u ogolaan kartiin in ay qaataan in yar oo khamri ah hadii ay idin weydiistaan, barana sida ay istimaalkooda yaraantiisa u xadidi lahaayeen. Sharciga ma ogolo in laga gado ama la siiyo khamriga caruurta ka yar 16 sano, wuxuuna xadidaa ilaa iyo da'da 18ka sano khamriga culus oo awoodiisa badan tahay. Marka ay 16 sano ka weyn yihiin sharciga wuu u ogolyahay in laga gado biirta iyo fiinada. Taasi ma'aha in aad ogolaatiin isticmaalka khamriga gurigiina. waa kala hadli kartiin caruurtiina waxii la ogolaankaro iyo wixii aan la ogolaankerin guriga dhexdiisa iyo banaan u bixidaba.

Khaangaar xigeeno badan waxay dhahaan in cabitaanka khamriga ay farxad ka helaan iyo dareen fiican iyo in ay laqaataan waqti fiican saaxibadood. Waxaa muhiim ah in la xasuusnaado in farxad la dareemo kuma xirno cabitaanka khamriga, xataa hadii ay fududeyneyso is dhaafsiga hadalka ilaa iyo xad. Hadii khaangaar xigeenadiina ay aaminsanyihiin cabitaanka khamriga ay tahay mid keeneyso wada qaadasho xaflad fiican, waxaa dhihi kartiin khamriga wuu fududeyn karaa furnaasha xaflada ilaa iyo xad, wuuna haleyn karaa xaflada oo dhan.

Isticmaalka waxyaalaha maskaxda dooriyo sida xashiishka

Iswiiska, sharciga ma ogolo isticmaalka, heysashada, gaditaanka iyo abuuritaanka xashiishka iyo waxyaalaha kale oo maskaxda dooriyo. Caruurtiina weylayaabi karaan inuu sharciga ogoleen oo hada ay fududahay si lagu helo. Waalidku marnaba ma aha in ay ogolaadaan isticmaalka waxyaalaha maskaxda dooriyo gurigooda dhexdiisa ama ay badiyaan lacagta jeebgashiga caruurtooda si ay ugu gataan waxyaalahaas. Khaangaar xigeenada waxay badanaa iloobaan waxyaalaha maskaxda dooriyo kuwooda khafiifka inay u soo jiidi karaan dhibaatooyin. waxaa ka heleysiin warbixino kale oo kusaabsan khamriga, tubaakada iyo waxyaalaha kale oo maskaxda dooriyo Webyaalka www.addiction-vaud.ch iyo addictionsuisse.ch oo ay suurto gal tahay inaad ka duubatid warbixino lacagla'aan ah iyo Webka www.ciao.ch wuxuu u suurto galinaa inay ka dhiiban karaan su'aalahooda oo ay jawaab ka helidoonaan dadka shaqadoodu ay tahay ayagoo la'ogaaneyn qofka ay yihiin. waxay kaloo ka heleysaan warbixino kale iyo ciwaano oo warka isdhaafsadaan dhalinyaro badan.

MARARKA QAARKOOD, KHAANGAAR XIGEENADA WAXAY ISTICMAALAAN KHAMRIGA AMA WAXYAALAHA MASKAXDA DOORIYO MA AHA IN AY RABAAN IN AY QAATAAN WAQTI FIICAN LAAKIN WAXAY U ISTICMAALAAN SI AY U ILOOBAAN MURUGTOODA. DAGANAASHAHA LAGA HELAAYO WAXYAALAHAASI WAA MID KU MEELGAAR AH. WAA CAADI IN LAYSKU DAYO IN LA ILOOBO MURUGTIISA: HABA AHAATO, WAA MID HALIS AH IN LAYSKU ILOOWSIIYO WAXYAALO DHIBKEENAAYO. ISTICMAALKA WAXYAALAHA MASKAXDA DOORIYO WAXAY HALIS WEYN U YIHIIN IN AAD DHUMISID MAAMULKAAGA OO AAD IS GELISID XAALAD KA SII HALIS BADAN.

KALA HADLA (ISKU TAGIDA) ADINKOO DHOOREYSIIN WIXII U GAAR AH NOLOSHOODA QAASKA AH

Arimaha laga wada hadlo qaarkood weyka adagyihiin kuwa kale kuwaas oo laga yaabo in aysan aheyn kuwo ku haboon in waalidka lagala sheekeysto. kuwaas oo noqankaro jaceylka ku dhicikaro caruurtaada. Waa in aad ogolaataa in aynan dhamaan kuu soo bandhigin. Caruurtu waxay xaq uleeyihiin in aynan kuu wada sheegin waxwalbo, Waalidkuna uma baahno inuu waxaas uu wada ogaado.

HABA AHAATEE, U FURNAADA INAAD KALE HADASHIIN CARUURTIINA GAAR AHAAN MARKA AAD KA HADLEYSIIN IN AY AWOODA AY U LEEYIHIIN IN AY DIIDAAN ISTICMAALKA WAXYAALAHA QAARKOOD, KALANA HADLA XAQA IYO AWOODA AY U LEEYIHIIN IN AY DIIDAAN IN LALARAAXEYTO IYAGA OO AAN RAALI KA AHEYN. XATAA HADII AYSAN AHEYN IN AAD OGAATO WIXII IYAGA U GAAR AH, OGEYSIIYA IN AAD IMAANDOONTAA OO AY KUUGU TASHAN KARAAN HADII AY U BAAHDAAN.

Caruurtaada waxa ay ku jiraan xili ay su'aalo isweydiinaayaan oo hobaal u qabin wixii caadi ah oo sax ah. Waxaa laga yaabaa in ay warbixino ka raadiyaan Internetka; Nasiib xumo, Internetka waxaa ka buuxo sawiro badan oo ku saabsan wadaraaxeysiga iyaga oo horey u dhigaayo hababka loo raaxeysankar iyo xiriiro aan dheelitirneen. Waxaa kale oo jiro Sityaal fiican oo caruurtiina si qarsoodi ah u weydiisan karaan su'aalahoodu oo ay jawaab ka helikaraan dad ku soo taqasusay sida Sitka www.ciao.ch oo aad kula talinkartiin caruurtiina.

Waxaa suurto gal ah - oo xitaa la rajeynkaraa- in caruurtiina ay heystaan ama ay heli karaan bacda galmada. Waxaa laga yaabaa in aad ku dhax aragtiin alaabtooda ama qolkooda. Inta aadan xanaaqina oo aadan waydiin su'aalo ku saabsan noloshiisa xaga galmada, is weydiiya su'aasha ah: amay fiican tahay in caruurteyda ay iska ilaaliso cudurada laga qaado galmada ama maya? Heysashada ay caruurtiina heysato bacda galmada ma aha in ay isticmaalaayaan. Waa tusaalo fiican oo tusaayo in caafimaadkooda iyo nabadgalyadooda ayka fikiraayaan.

Waxaa ka heleysaan Planning familial de PROFA, jawaabaha su'aalihiina oo ku saabsan sida uurka leysaga ilaaliyo, uurka iyo jirooyinka laga qaado galmada. Taleefoonkooda lacag la'aanta ah waa 0840 844 844 waxayna diyaar u yihiin inay la taliyaan dadka wadanka soo galay.

Guurka

Su'aalkale oo walwal idinku heynkarto, guurka caruurtiina iyo doorasha qafka ay guursanayaan. Sida waalid kasto, farxad ku noolaasha caruutiina waa mid aad ka walwal qabtiin, qaas ahaan marka ay tahay qafka ay guursanaayaan. Adigana waxaa jeclaan laheyd in aad soo dhaxgashid doorasha qofka ay la noolaanaayaan laakin caruurtiina ma ogolo. Hooshiinu

waa in aad xaq dhoortaan sida ay jecelyihiin iyo xaquuqdooda oo ah in ay guursadaan qofka ay rabaan. Dalka Iswiska, sharcigiisu wuu cadyahay: Qofwalba xaq ayuu u leeyahay in uu asaga go'aansado goorta iyo cida uu guursanaayo. Ku qasbid dad inay isguursadaan waa ku xadgudub xuquuqda aadamiga oo talaab sharci ah laga qaadikaro. Xafiiska gobolka ee soodhexgelinta ajnabiga (www.vd.ch/mariage-si-je-veux) guurka- hadii aan rabo wuxuu idiin soo diyaariyay inay idin qaabilaan dad aqoon gaar ah u leh arimaha quseeyo guurka la qorsheeyay.

Gudniinka gabdhaha

Marka aad wadan kale soo gashiin, waa caadi in aad badbaadisiin caruurtiin oo aad ku dhaganaatiin waxa aad taqaaniin sida : dhaqamada wadanka aad ka timaadeen iyo cadooyinka walidiinta. Marka ay mid ka mid ah dhaqamadaas ay halis u tahay caafimaadka waa in laga tagaa. Gudniinka gabdhaha, kan yar iyo kan weynba waxay halis u yihiin caafimaadka: Dhiig bax iyo infakshin kasoo gaaro waxay keenaayaan dhimaatooyin aan laga soo kabsan karin xaga caafimaadka iyo nolosha gabdhaha.

Wadamo badan uu Iswiska ka mid yahay ayaa waxka badalay sharcigooda si ay u mamnuucaan gudniinka gabdhaha. Qodob cusub ayaa lagu soo daray sharciga ciqaabta (qodobka 124) si talaab sharci ah loogu qaado qof walba sameeyo ama qorsheeyo gudniinka dalka Iswiska dhexdiisa iyo dibadiisaba xitaa hadii ay gabadha raali ku tahay. Xafiiska gobolka ee soodhexgelinta ajnabiga (Tal. 021 316 92 77) ayaa warbixin idinka siinkaro ama idin tilmaamikaro.

Faraxumeynta

Dadka oo dhan, rag ama durmar, ajnabi ama Iswiis, way noqonkaraan mid lagula kaco faraxumeyn. waxay noqon kartaa faraxumeyn kufsaho ah ama falal kale oo ku dhow sida taataabsiga ama mid hadal ah oo joogto ah. Waxaa muhiim ah in la ogaado faraxumeyntaas in aysan eheen mid ka timid qaabka uu dhaqmaayo qofka la faraxumeeyay. Gabdhaha la kufsaday looma kufsan in ay xirteen goono gaaban ama in ay wijiga wax marsadeen ama ay u dhaqmeed «istus ah». Inta badan faraxumeynta uma dhacdo soo jiidasho damac ah oo faraxumeeyaha is celiwaayay, laakim mid ulakac ah oo dhaawax lagu geesanaayo, hoos loogu dhaawac ama lagu maamulaayo qofka la faraxumeeyay. Inta badan qofka wax faraxumeeyay ma aha qof aan la aqoon waa mid u dhow ama ka mid qaraabada.

Waxaa lagu qiyaasaa 30% gabdhaha iyo 10% wiilasha in loo geestay nooc kamid ah faraxumeyn ugu yaraan halmar inta aynan iskoolka dhameyn. Ku dhawaan 6% naagaha dhalinyaradha

waa la kufsaday ama si aad uxun ayaa loo kufsaday (source: CONSYL) Faraxumeynta waxay u keeni kar-taa dhibaatooyin badan nolosha iyo horumarka, qaasatan in ay ku adkaadto xiriir caadi ah layeelashada dadka kale, isticmaalitaan waxyaa-laha maskaxda dooriyo ama khamri, sameyn galmo si taxadir la'aan ah.

Hadii aad u maleyneesiin in caruur-tiina la faraxumeeyay. waxaa muhiim ah in aad tustaan la jiritaan iyo taxadir. Siiya garab ee dhageesasho idinkoo xaqdhooraayo. Ha raadinina in aad eedeysaan sida ay u dhaqmeen ama taxadir la'aanta ay sameeyeen ama in aad ka dhigtiin faraxumeytaas mid «caadi» ah waayo majirto faraxumeyn

HADII AY DHACDO KUFSASHO, WAA IN SI DEGDEG AH LOO AADAA XARUNTA GARGAARKA DEGDEG AH EE ISBITALAADKA. HADII QOF LA KUFSADAY UU TAGO ISBITAALKA 3 MAALMOOD UGU SOO HOREYSO GUDOHOOD (72SAAC), WAXAA SUURTO GAL AH IN LAGA HORTAGO UUR (TAASI MA AHA ILMO SOO RIDITAAN, WAA KA HORTAG) XITAA WAXAA MARKAAS LAGA HORTAGI KARAA JEERMISKA VIH, OO KEENO AYDHIS-KA. WACA 144 AYAGAA SI FIICAN IDIIN HAGIDOONO.

Khaniisnimada (wiilasha wiilasha jecel / gabdhaha gabdhaha jecel)

Khaangaarxigeennimada sidoo kale waa xiliga koobaad ee dareenka. Khaangaarxigeenada waxey si tartiib tartiib ah u ogaanaayaan waxa ay yihiin, xaga jeceylka, iskutaga, soojiidashada. In aad u badan oo raga dhalinyarada ah ama dumarka dhalinyarada ah waxey sameeyaan qibrad khaniisnimo ah ; qaarkood – ku dhawaan hal tobankiiba – waxey ogaanaayaan in ay jecelyihiin dadka ay ragnimada ama dumarnimada iskaga mid yihiin. Kamadenbeyntii qaarkood waxey diidaayaan soo jiidashada ay u qabaan dadka ragnimada ama dumarnida iskaga mid yihiin waxeyna u noolaanaayaan « muuqaal ahaan » sida raga iyo dumarka is jecel oo kale taas oo aan aheyn dareemadooda runta ah.

Ogaashaha soojiidasho u lahaashaha dadka ragnimo iyo dumarnimo la midkaha waxey inta badan tahay xili aad u adag ee nolosha qof dhalinyara ah, wiil ama gabar : ka cabsasho in uu « caadi aheyn » Ka cabsasho in laga xumaado, ka cabsasho in ay nacaan asxaabtiisa iyo qoyskiisa. Sida loo soo

KHANIISNIMADA WAXEY U EKAAN KARTAA MID OGOLAASHAHEEDA ADAG YAHAY, LAAKIN WAA MID U MUHIIM AH SHAQSIYADA KHAANGAARXIGEENKAADA. SHAQSIYADAAS AYEY KU DHISMEEYSAA IS OGALAASHIHIISA IYO NOLOSHIISA BULSHADA IYO JACEYLKA. WAXAA MUHIIM AH IN AAD RAADISO SIDA, UGU FIICAN, AAD XUSHMEYN KARTID SHAQSIYADAAS ADIGOONA QARINEY DAREENKAADA. DAREENSI KHAANGAARXIGEENKAAGA IN AAD JECESHAHAY, XITAA HADII SIDA UU WAX U JECLAANAAYO AY KUUGU ADAG TAHAY. WADAHADALKA, WUXUU SUURTO GALINAAN IN AAD SI FIICAN ULA DHISTID SHAQSIYADIISA, IYO NOLOSHA UU MARAAYO IYO IN AAD GARAB SIISID HADII U LA KULMO NICITAAN. WAXAA MUHIIM AH IN AAD TUSTID FUR FURNAAN, ADIGOONA NOQONEYN AAD USOO GALAAYO NOLOSHIISA. HADII AY KHAANGAARXIGEENADA NECEBYIHIIN IN AY WAALIKOOD SOO DHEXGALAAN ISKUTAGOODA, WAXEY RAJEYNAAYAA IN AY XUSHMEEYAAN DEREENKOODA JACEYLKA.

qaado iyo sida looga hadlo khaniisnimada qoyska dhexdiisa ayaa kaalin weyn ka qaadaneyso marka uu qof dhalinyara ah, ogaado dhinaca oo raacsan yahay dareen ahaan, in uu isi soobandhigo. Ilaaliya hadalkiina, iska dhowra khaniisyada, iska ilaaliya kaftanka khaniisnaceybka ah oo dhaawicikaro oona ceebeynkaro. Si uu idinkala hadlo soojiidashada uu khaniisnimada, khaangaarxigeenkiina wuxuu u baahan yahay in uu hubsado in aadan nacidoonin. Si uu idiinkuugu sheego waxaa hubaal ah in uu walwal badan la kulmaayo ; gaar ahaan hadii – dhaqankiina iyo qoyskiina – aadan caado ulehey in cunug kala hadlo arimihiisa hoose waalidkiis.

Dhalinyarada Khaniisiinta ah waxaa lagu sameeyaa yasid, naceyb iyo mararka qaarkood dhawacaad, uga timid qoyskooda iyo dhalinyaro kale. Hadaba khaangaarxigeenkaada wuxuu ubaahanyahay in uu dareemo garabsiintaada, iyo jaceylkaaga. Inta badan, naceybkaas wuxuu keenaa dareemid isla xumaasho iyo gooni u bixid, iyo mararka qaarkood, ku fikirid isdilitaan. Sadex u dhig dhig isdilitaanka dhalinyarada waxeyka timid su'aalo quseeyo dhinaca dareenka iskutaga ; Iswiiska qof dhalinyaro ah oo khaniisa wuxuu in ka badan shanmar halis u yahay in uu raadiyo in uu isdilo marka loo fiiriyo dhalinyarada kale. Sida qoyska looga ogalaado waa mid sal u ah si khaangaarxigeen u helo awood uu isku ogolaado uuna ugu noolaado nolol farxad leh.
Sitka www.ciao.ch waxey siineysaa jawaabo farabadan khaangaarxigeenada. « Kooxda dhalinyarada » VoGay (ururka dadka degan gobalka vaud oo ay quseyso khaniisnimad) waa meel lagu soo dhaweeyo laguna dhageysto, iyo waxey siisaa suurtogal ay lawadaagi arimahooda dhalinyaro kale ku sugan xaladooda oo kale.

Waa mid aad u yar in waalidiin ey ku talogalaan in ay dhalidoonaan cunug khaniis ah. « banaan u soo baxa » (waa markuu cunugaaga dhalinyarada ah kaala hadlaayo khaniisnimadiisa) waxey xili adag u tahay waalidiinta. Maka cabsaneysaa in uu cunugaaga tiiraanyoodo oo gooni loobixiyo. Waxaa hubaal eh sidoo kale inaad ka cabsi qabtid sida ey dadka kale kuu arkaan iyo in ay ku nacaan dadkaaga, iyo in aad is weydiisid in aad wax si

ISWIISKA, KHANIISNIMA MA AHA SHARCI DARO. MA JIRO SHARCI DIIDAAYO IN LALA SEEXDO QOF RAGNIMO AMA NAAGNIMO KULA MID AH, HADII UU DA'DOODA OGOL YAHAY SHARCIGA (FIIRO CUTUBKA KA HOREEYO)

xun usameysay. Dhab ahaanti, waxna si « xun » uma aadan sameyn, sababtoo ah cidna ma doorato, cidna ma badali karto, dhinaca dareenkiisa iskutagida. Waalid markuu ogaado in cunugiisa dhinaca dareenkiis iskutagida ey « ka badalan yahay » dhinaca dareenkiisa, waxaa laga yaabaa in uu xanaaqo, in qaladkiisa la noqoto, in uu ceebsado ama uu cabsado. Haka shakinina in aad usoo bandhigtaan walwalkiina cunugiina, waxaa hubaal ah in ay fududahay in uu ogolaado su'aalihiina marka loo fiiriyo aamusnaantiina. Waxaa halis ah in uu uqaato amusnaantiina naceyb aad asaga u qabtiin, waxaa hubaal ah inaadan rabin in uu sidaa uqaato. (ururka « parents homos » iyo « kooxda walidiinta » VoGay waxey u joogaan in ey siiyaan jawaabo iyo garab waalidiinta dhalinyarada khaniisiinta ah.

VOGAY
tel. 079 606 26 36
www.vogay.ch/jeunes

MYCHECKPOINT.CH
tel. 021 631 01 76
vaud@mycheckpoint.ch

CIQAAB IYO GARAACID

Waa mid kamid ah howlaha walidiinta kuwa ugu waaweyn in ay caruurtooda da'dooda ugu yar ilaa iyo inta ay ka khaangaaraan, udhigaan xad iyo xeerar cad ayna hubiyaan in la tixgaliyay. Waalid ahaan, waa muhiim in aad hubisaan xeerarka aad soo dejineysiin oo aad diyaar u ahaataan in aad ku dhaqantaan hadii ay caruurtiina tixgalinwaayaan. Fal walbo hafiicnaado ama haxumaado wax xun baa ka imaahaayo; waa xeer aas aas u ah nolosha oo ay tahay in aad caruurtiina bartaan. La dhiga meel caruurtiina waxa uga imaan doona iyo ciqaabta uu mudnaandoono hadii uu dhowri waayo xeerarkii la meel dhigteen.

Waxaa mararka qaarkood dhicikarto, in xeerka uu ahaa mid aad muhiim u ah, oo amardiidaduna tahay mid aad u daran, uu xalka kaliyah uu yahay in loo gacan qaado. Waa la dhahaa mararka qaarkood hal «dabo dharbaaxid ayay u baahneed». Laakin waa kuwee xaaladahaas oo aadka u xun oo in loo gacan qaado ma ahane ay mid kale jirin? Waa kuwee xaaladaha uu sanjirin si kale oo loo sixikarin ama wadahad uu suurtogal eheen?

Helitaan ka dheelitirka ciqaab «sax ah», gacan qaaditaan qalad ah waxay noqon kartaa xujada ugu weyn uu waalidiinta laga rabo in ay ka soo baxaan.

Waxay malaha idinla tahay in waalidiinta Iswiiska ay yihiin kuwo aad u «jilcan», ogolaasho aad ah siiyo, oo aan awoodin in ay caruurtooda ciqaabaan. Malaha waxaad xasuusan tihiin caruurnimadiinii, markey waalidiintiina ay ahaayeen ku ad adag, ayaa waxay idin la noqon kartaa in qaarka mid sixitaanabi laydinku sameeyay awgood in aad maanta tihiin dad fiican. Waxaa laga yaabaa in tahay dhaqankiina in waalidiinta ay garaan caruurta si ay awoodooda u tusaan: waxaa laga yaabaa dadkiina si xun idiin arkaan hadii aad jiljileec tusteen.

Wey dhicikartaa in waxaasoo dhan ama qaarkood ay run yihiin. Haba ahaatee, ugu badnaan waalidiinta garaaco caruurtooda uma sameeyaan inay in taasi ay aheyd xalka kaliya ee ku haboon. Ma ah go'aan daganaasho lagu gaaray oo saxsan; inta badan waalidiinta u gacan qaado caruurtooda waxaa u

keento inay «ka tan badato», bururaad ama xanaaq, sababtoo ah awoodaan in ay is xukumaan. Dharbaaxida, jugta, ma muujinayso awooda iyo amarka uu leeyahay qofka wax garaacaayo...waa ka soo horjeedkeeda, waxay cadeyneesaa daciifnimadiisa ayna muujinaysaa inuu is celiwaayay uu lagu kacay.

Is dhibaateentu waxay leedahay wijiyo badan. waxay noqan kartaa mid jireed, sida gacan ku dhufashada iyo tumitaanka. Laakin waxay kaloo noqon kartaa maxkixiyan, si xun ula dhaqmida iyo sharaf ka qaadida. Ugu danbeyn, xaqdhowrid la'aanta waa mid sideedaba ah dhibaateyn - uu ciqaabikaro sharciga.

INTA BADAN, CIQAAABJIREEDKA DHAB AHAANTI WAALIDIINTA UN BEY QABOOJISAA: HADII «MAYA» TOOS AH IYO SHARAXAAD WEY UGA FIICNAAN LAHEYD TOOSINTA CARUURTA. RAADIYA SIYAALO KALE OO AAD KU TUSI KARTAAN AWOODIINA, SIYAALO XOOJINAYO AMARKIINA WAALIDNIMO KALIYA, LAAKIN ANFACAAYO TOOSNAASHAHA DOORASHADOODA XAGA NOLOSHOODA MARKA AY KHAANGAAR NOQDAAN.

Dhab ahaanta ma taasaa fariinta aad rabtiin in aad caruurtiina u gudbisaan? Ma rabtiin in ay qaataan hadii qilaaf yimaado, aynan heysan fikrad ay isku difaacaan ama «ay ka tan badato», in juggaarsiinta hab wax leysku oo la ogolaankaro? Hadii caruurtiina arkaan in aad markasto aad xanaaqdid in gacanqaad sameyneesid, waxay iyagana u badanaayaan in la yimaadaan dabeecadaas oo kale.

Qoos walba, xitaa kuwa «ugu fiican» waxay la kulmaan gacan u qaaditaan; xitaa hadii waalidiinta cilmi fiican leeyihiin iyo hadii ay shaqo kore ay heystaan. Isla markaas, cariiriga kayimid wadan kale soogalitaanka, maqnaashaha bulsho lagu tiirsado, cariiriga dhaqaale in ay yihiin wax yaalo kordhinaayo in ay dhacdo gacan isu qaaditaan.

Dhibaato u geesashadaas oo dhan waa kuwo u keenaayo dhibaatooyin horumarka jirka, qalbiga iyo caqliga caruurta.

Hadii aad u baahan tihiin caawinaad si aad u fahantiin xaaladiina, ama si aad uga baxdaan marxalad xun dhibaato leh, hadii aad u baahan tihiin in leydin badbaadiyo, ama hadii aad taqaan qof dhibaato lagu haayo, xafiiyo loogu talagalay ayaa diyaar idiin ah. xafiiska badbaadinta dhalanyarada wuxuu idin siinkaraa talooyin xaga sharciga ah iyo hadii ay tahay muhiim waxay qaadi karaan talaabo si ay u badbaadiyaan caruurta. gaar ahaan, haka hakanina in aad caawinaad weydiisataan. La Main Tendue iyo «Telme» nabarkaan 143 iyo 147 waxay diyaar u yihiin in ay idin caawiyaan.

HALIS ISGALINT: UBAAHNAASHO? HALIS?

Da'da khaangaar xigeenimada waa xili ay dhalinyarada badankood ay halis is galinaayaan ayagoo ku dayanaayo cayaartooyda ka qeyb galo ciyaaraha halista ah, iyagoo Internetka ku jiro, ayagoo qaadanaayo khamri iyo waxyaalaha kale oo maskaxda dooriyo ama iyagoo wada raaxeysto. Inta badan caruurta iyo waalidka isku si uma arkaan waxyaalahaasi halistooda, Dadka waaweyn waxay arkaan dhibka ka imaan karo meesha ay caruurta ka arkaan madadaalaha ay leeyihiin taasoo aha tan keento in fidudeytaan dhibka ka imaan karo. Waalid inta badan waxay ilaabaan madadaalada iyo dereenka ay caruurta ku fikiraayaan, sida raaxada iyo xujo furida. Dhalinyarada waxay u baahinyihiin in ay arkan waxyaalo cusub, in ay dareemaan dareemo xoogleh, in ay ku dhawaadaan xad dhaafid. Xiisaha ay u qabaan in ka wardoonaan nooc nololeed cusub waxay ka mid tahay horumarkooda. Sidaa ayay ku baranaayaan oo ay ku yeelanaayaan aqoon cusub.

Xiisaha ay u qabaan in ayka wardoonaan wax walba ayaa keento in ay qaataan khamri ama ay sigaar cabaan. Ka wardoonidaas inta badan makeento dhib weyn. Waalidku waa inay si cad meel uga istaagaan isticmaalka waxyaalahaasi.

WAA IN WAALID KA XAD U YEELAAN WAXYAALAHA HALISTA U AH MA'AHA IN AY U OGOLAADAAN AMA U DIIDAAN WAXYAALAHA QAARKOOD, OO WAA IN AY U HELAAN XAL SIDA CARUURTA AY UMAAMULILAHAAYEEN WAXA AY SAMEYNAAYAAN IN DHIBKA KA IMAANKARO.

KU QASBANAASHO IN LA BIXIYO ?

Sharciga Iswiiska (qdka. 277 xeerka shacbiga iswiiska) wuxuu qabaa in waalidiinta ku qasbanyihiin in ay koriyaan ilmahooda ilaa ay ka khaangaaraan – 18 sano. Sidoo kale, hadii uu cunuga dhameysan waxbarashadiisa, waalidiinta waa in ay – intii suurtogal u ah – ku caawiyaan maaliyad ilaa ay ka dhameysto waxbarashadiisa. Ma jirto da' xad ah sharciga go'aamiyay, laakin waxaa lasheegaa guud ahaan ilaa iyo « 25 sano ».

Malaga yaabaa in ay caadi ka tahay dhaqankaada, in qoyska is caawiyaan da'walbo, iyo xaalad walbo markey jirto. Laakin, ma u maleeysaa in dhalinyarahaaga marku gaaro da'da qaarkeed in uu isdabaro, mana rajeyneysaa inaad joojiso in aad maaliyad ahaan caawisid, gaar ahaan marka aad is qilaafsantihiin ama aadan raali ku aheyn nolasha uu doortay. Waa arin weyn oo dhaliso muran, iyo mararka qaarkoodna qilaafka dhaliso walidiinta

XITAA HADII AAD BAAHIDA KHAANGAARXIGEENKAADA INTA UU WAXBARAANAAYO KHAANGAARHADUU YAHAY, WUXUU XUR U YAHAY IN UU DOORTO JIDKA IYO WAXBARASHADA UU RABO. HADII AADAN RAALI KU AHEYN DOORASHADIISA, LA HADAL, USHEEG SABABTA AAD UGU MALEYNEYSID IN AY U FIICNEYN. SHARCI UMA LIHID INAAD KU QASABTID DOORASHADAADA, IYO IN AAD DIIDID WADIDA CAAWINAA-DIISA HADII AAD DOORASHADIISA JECLEYN. HADII UU KHAANGAARXI-GEENKIINA RAACIN TALADAADA, WAXAA HUBAAL AH « IN UUSAN IDINKA SOO HORJEEDIN », LAAKIN WAXAA AAD SUURTOGAL U AH, IN UU KA HESTO MUUQ KALE WIXII KU HABOON MUSTAQBALKIISA. SI WALBO HA AHAATEE, WAXAA TALO AH IN LALA TASHTO JIHEEYAHA ISKOOLAADKA IYO SHAQOOYINKA GOBALKA VAUD, AYAA KU CAAWIN-KARO DORASHOOYINKIISA.

iyo ilmahooda khaangaarxigeenada ah waa tan caanka ah « ku qasbanaashaha korinta » ku qoran sharciga iswiiska.

Mararka qaarkood, waalidiinta waxey soo maraan xaalad adag aan u suurto galiney in dhaqaale ahaan caawiyaan cunugooda. Dhalinyarada waxey ka codsan karaan Xafiiska gobalka ee boorsada waxbarashada (OCBE) si ay u helaan dhaqaalahaas. Hadii aad is qilaafsan tihiin, waxaa markaas go'aa-minaayo dhexdhaxaadiye qoyseed ama qaali caawinaada dhabta ah aad u siineysiin cunugaada waxbarashadiisa. Jet Service - CSP – ayaa khaangaarxi-geenkaada iyo adigaba idinku caawin karo si aad u heshaan dhexdhaxaadiye qoyseed, oo idinku caawiyo si aad xal u heshaan. Ayadoo la suurto galinaayo sida uu cunugaada waxbarashadiisa ku dhameysto. Sitka www.mediation-parents-ados.ch iyo ururka dadka de-gan gobalka vaud ee dhexdhaxaadinta qoyska ayaa kuugu caawinaayo si aad u heshiin dhexdhaxaadin qoyseed degaanka dhexdiisa. Dhab ahaanti, cunugiina sidoo kale waajibaad ayaa saaran inti u suurtogal ah, waa in uu ka qeyb qaataa maalgalinta waxbara-shadiisa, tusaalo ahaan inuu sameeyo shaqooyin yar yar. Sitdadka www.kiftontaf.ch, www.adosjob.ch ayaa khaangaarxigeenkaada ku caawinkaro in uu shaqo yar helo.

MA U BAAHAN TIHIIN WAR DHEERI AH?

?

DHEXGALITAAN

XAFIISKA GOBALKA EE SOO EGALITÉ AJNABIGA
Tal. 021 316 49 59, www.vd.ch/integration

XAFIISKA LAUSANNE EE DADKA SOO GALAY
Tal. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

WAKIILKA IS SOO DHEXGALITAANKA EE DEGMADA RENENS
Tal. 021 632 77 95, www.renens.ch

URURRADA - BULSHOOYINKA - CIWAANADA LAGA HELO ARI-MAHA XAGGA SOODEGITAANKA

Waxaa ka heleysaan ciwaanada ururrada ajnabiga ee gobolka Vaud buugga «Contacts» ee Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers.

Waxaa si lacag la'aan ah uga dalban kartiin isla xafiiskaas oo ku yaal. Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne 021 316 49 59 ama www.vd.ch/integration

WAXAA BUUGAAN KA HELI KARTAAAN SITE WEBKA LAUSANNE RÉGION : **WWW.LAUSANNEREGION.CH**

SU'AALAHA CARUURTA KHAANGAAR XIGGEENKA

WWW.CIAO.CH
caruurta khaangaar xiggeenka ah waxay su'aalo shaqsiyeed ayaga oonan sheegeyn qofka ay yihiin weydiisankaraan ayna jawaabka helikaraan dad ku soo taqasusay arimo badan aan halkaan ku soo qaadanay.

TELME
Si aad uga hadashiin dhibaatooyinkiina iyo si aad u weydiisataan su'aalahiina, garabsiin absikolojiya ah, ka hortagga iyo warbixinada loogu talagalay dhalinyarada iyo waalidiinta. Taleenfanka 147, www.telme.ch

GARABSIIN XAGGA BULSHADDA

APPARTENANCES
L'Espace Mozaïk, waxay u soo jeediyaan dadka wadanka soogalay dhaqdhaqaaqyo xagga waxbarashada, wadakulan iyo hogaamin absikoliji xagga bulshada oo suurto galineyso xiriir dhisida bulshada oo nakeeneyso is dhaxgal labada dhinac ah loolayeesho bulshada Iswiiska, Taleefan 021 320 01 31, www.appartenances.ch

LA FRATERNITÉ
Centre Social Protestan, 021 213 03 53, oo ugaarka ah dadka wadanka soo galay, www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/

BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS
Tal. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

POINT D'APPUI
Meesha dhaqamada isku daran ee kaniisada – Meel lagu soo dhaweeyo si joogta ah bulshada – 021 312 49 00

GARABSIIN XAGGA CILMI NAFSIGA

APPARTENANCES
Qaabilaad kula socodka xagga cilmi nafsiga dadka wadanka soo galay – CPM – 021 341 12 50, www.appartenances.ch

SUPEA
Waxay diyaariyeen hab ayku daaweynaayaan caruurta da'dooda u dhexeyso 0-18 jir oo u baahan caawinaad xagga cilminafsiga www.chuv.ch/psychiatrie

TELME
Garabsiin xagga cilmi nafsiga dhalinyarada iyo walidiintooda, talefoon 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE
Talefoon. 143, www.143.ch. hadii aad wacdiin nambarkaan 143, ama internetka, waxaad marwalba ka heleysaan dhag si fiican idiin dhageysato idina fahmeyso, qof aan fikrado hore idinka qabin oo waxwalba oo walwal idinku haayo aad kala hadlikartaan.

GARABSIIN XAGGA SHARCIYADA

AIDE JURIDIQUE AUX EXILÉS – SAJE
Waxay qabtaan soo dhaweyn xagga sharciyada iyo jiheynta dadka wadanka soo galay, talefoon 021351 25 51, www.saje-vaud.ch

CENTRE SOCIAL PROTESTANT – CSP
Qaabilaad xagga sharciyada, talefoon 021 560 60 60, www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique

JET SERVICE
Qaabilaad xagga sharciyada ee dhalinyarada, 021 560 60 30, jet.service@csp-vd.ch

GARABSIIN CAAFIMAADKA

POLICLINIQUE MÉDICALE UNIVERSITAIRE – PMU
Qaabilaad maalin walbo 24s/24, 021 314 60 60, www.polimed.ch

WWW.MIGESPLUS.CH
waxay idin siinaayaan warbixino badan oo xagga caafimaadka ah, ku turjuman luuqado badan, www.migesplus.ch

ISKU TAGGA, CUDURADA LAGA QAADO ISKU TAGGA, GUDNIINKA, IWM.

PLANNING FAMILIAL
Gaarsiinta horrutagga dadka wadanka soogalay, qaabilaada xaasaska, su'aalaha ku saabsan isku tagga iyo cudurada lagu kala qaado isku tagga, 021 631 01 42, www.profa.ch

BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS
wuxuu warbixin ama jiheyn idinka siinkaraa waxyaalaha quseeya gudniinka gabdhaha, talefoon. 021 316 92 77, www.vd.ch/integration

WWW.MIGESPLUS.CH
waxay idin siinaayaan warbixino badan oo xagga caafimaadka ah, ku turjuman luuqado badan, uu ka mid yahay gudniinka www.migesplus.ch/index.php?id=8&uid=69&L=1

ASSOCIATION FAIRE LE PAS
Ka hadlitaanka faraxumeyta, www.fairelepas.ch

FAMILLES SOLIDAIRES
Wuxuu garabsiiyaa qoysaska faraxumeynta loogeystay, www.familles-solidaires.ch

ACTION INNOCENCE
Ka hortagga caruur faraxumeynta xagga Internetka, www.actioninnocence.org

GUURKA LEYSKU QASBO

BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS
wuxuu warbixin idinku siinaa talefoonka www.vd.ch/mariage-si-je-veux

JUG U GEYSASHA

SERVICE DE PROTECTION DE LA JEUNESSE - SPJ
www.vd.ch/spj h

VIOLENCE QUE FAIRE
Warbixino, jawaabo iyo wadahal ku saabsan jug is gaarsiinta qoyska dhaxdiisa, www.violencequefaire.ch

MALLEY-PRAIRIE
hoyigaan ku yaal Lausanne wuxuu siiyaa hoyi naagaha iyo caruurta halista ku sugan, www.malleyprairie.ch, talefoon 021 62076 76.

TELME
Garabsiin xagga cilmi nafsiga dhalinyarada iyo walidiintooda, talefoon,147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE
Talefoon. 143, www.143.ch. hadii aad wacdiin nambarkaan 143, ama internetka, waxaad marwalba ka heleysaan dhag si fiican idiin dhageysato idina fahmeyso, qof aan fikrado hore idinka qabin oo waxwalba oo walwal idinku haayo aad kala hadlikartaan.

LES BORÉALES
Tel. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

WAXYAALAHA MASKAXDA DOORIYO, KHAMRIGA, TUBAAKADA, INTERNET IWM

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

TUBAAKADA

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

KHAMRIGA

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

XASHIISHKA

DEPART
Fahmida, baaritaanka iyo lasocodka caruurta khaangaar xiggeenka ah oo waxyaalaha isticmaalo www.infoset.ch/inst/depart

ITERNETKA, CIYAARAHA

CENTRE DU JEU EXCESSIF
Su'aalaha ku saabsan ciyaaritaanka xad dhaafka ah, Nambar lacag la'aan ah ayaa la diyaariyay 24s/24, talefoon. 0800 801 381, ama www.jeu-excessif.ch
www.sos-jeu.ch

ISKU XIRIDA BULSHADA, TCHAT, MOBILE, CIYAARO, KADUUBASHO IWM
www.jeunesetmedias.ch
www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safersurfing.ch

PROTECTION DES DONNÉES
www.netla.ch

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 27 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction
Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvya VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire
Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch
Impression Groux SA

VOUS RETROUVEREZ CES BROCHURES SUR LE SITE **WWW.LAUSANNEREGION.CH** ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35 OU PAR COURRIEL À "MAIL@LAUSANNEREGION.CH".

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عـربـي
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM
SOMALI / SOOMAALI
TAMOUL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR

Lausanne Région

AVEC LE SOUTIEN DE

canton de vaud

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES LANGUES SUR WWW.LAUSANNEREGION.CH

JANVIER 2018