

Kaaliyaha dhakhtarka cilmi-nafsi Helene ee SGGG

Digniin: qoraalkani wuxuu waxkaqabanayaa rabshadaha galmada iyo jinsiga la xidhiidha.

Mashruuca SAMEN dhexdhexaadiyayaasha dhaqanku, sidookalena loo yaqaan shakhsiyaadka muhiimka ah, waxay la shaqeeyaan kaaliyayaasha dhakhtarka cilmi-nafsi. Halka dhexdhexaadiyayaasha dhaqanku kala wadaagaan taariikh muhaajirnimo iyo luuqadeed helayaasha daryeelka caafimaadka, kaaliyayaasha dhakhtarka cilmi-nafsi waxay leeyihiin aqoonta caafimaad ee loo baahan yahay. Koox ahaan waxay ka caawiyaan soo galaytiga cusub inay helaan daryeelka saxda ah kadib, tusaale ahaan, markay waajahaan rabshad galmo ama jinsi la xidhiidha (SGGG). Maanta waxaynu la hadlaynaa Helene. Waxa ka tahay kaaliye dhakhtarka cilmi-nafsi mashruuca SAMEN.



Dhakhtar-xoolaad ilaa dhakhtar dad

"Magacaygu waa Helene waxaan ahay kaaliyaha dhakhtarka cilmi-nafsi iyo caafimaadka ee Doctors of the World ee Amsterdam. Waxaan leeyahay taariikh yara qariib ah waayo waxaan sidoo kale ahay dhakhtar xoolaad. Kartidaasi waxaan kaga shaqeeyey xeryaha qaxoontiga ee Afgaanistaan. Taasi waxay noqon kartaa qariib, dhakhtar xoolaad oo jooga xero qaxoonti, laakiin dadkani waxay ku tiirsan yihiin lo'dooda oo quutal-daruuri u ah. Waxa intaas dheer, dhakhaatiirta xooluhu sidoo kale waxay isha ku hayaan daryeelka caafimaadka dadweynaha.

Xeryahani, dumar badan ayaa u yimid inay igala hadlaan dhibaatooyinkooda. Tusaale ahaan rabshada kusaleysan galmada ee ay waajeheen ama aan loo ogolayn inay isticmaalaan kala koriyayaal. Sheekooyinka qaar aanaan ilaawin ayaa ah sheekooyinka carmalka iyo gaar ahaan xaaladooda dhaqan-dhaqaale ee adag ee bulshada Afgaanistaan iyo dhibaatooyinka ee soo raaca. Waxaan xaqiiqsaday inaan si fiican u caawino karo dhakhtar ahaan. Taasi ayaa igu kaliftay inaan aado dhakhtarka caafimaadka."

Mashruuca SAMEN

"Waxaan kala shaqeeyey Care Café ee Doctors of the World, shaybaadh muhiim u ah soo galaytiga iyo dadka bilaa hoyga ah oo ay aadaan markay leeyihiin dhibaatooyin cilmi-nafsi iyo caafimaad. Dadka aan rabin in ay aadaan dhakhtar caadi ama ay ku adag tahay inay ka hadlaan dhibaatooyinkooda cilmi-nafsi, ayey badanka u fududahay inay noo imaadaan anaga. Waxay sidoo kale nala wadaagi karaan

sheekooyinkooda ama na weydiin karaan su'aalo si aan u hubino inay helaan daryeelka ay u baahan yihiin. Sababtani darteed waxay u baahan yihiin inay ku aaminaan adiga oo tani badanka waxay qaadataa wakhti, shay aanay ku haysan daryeelka caafimaadka ee caadiga ah. Shakhsiyaadka muhiimka ah ayaa qiimo weyn ku leh halkan waayo waxay badanka u helaan kalsoonida degdeg.

Dhanka Care Café waxaanu helnaa su'aalo yara badan oo ku saabsan galmada ama rabshadaha la xidhiidha jinsiga. Waxaan la hadlay dumar, tusaale ahaan, ay ku xadgudbeen dadkii la safraayey ama tahriibiyayaasha, intii ay qaxayeen. Waxa sidoo kale dhaca waa in dumar badan lagu keeno halkan cudur-daarasho been ah kaliya si loo xidho oo galmo ahaan loogu xadgudbo; ka ganacsiga galmada, laakiin sidoo kale meelkasta. Kooxda SAMEN waxay iskudayaysaa inay u caawiso sida ugu fiican. Iyadoo sababtu tahay mashruuca SAMEN waxaanu ka haysanaa fikrad fiican halka dadka waajahay rabshadaha galmo ka heli karaan caawimada ay u baahan yihiin. Qaabkani, waxaanu u gaadhi karnaa degdeg, tusaale ahaan, si aan uga hortagno gudniinka dumarka."

Shaqa dhaqan ahaan xasaasi ah

"Xasaasiyada dhaqanku aad bay muhiim u tahay dabcan. Kaaliyayaasha dhakhtarka cilmi-nafsiga iyo shakhsiyaadka muhiimka ayaa badanka kaqeybgala koorasyada, horumarinta xirfada iyo kahortaga. Macaamiisheena waxa fiican in la helo dad leh khibrad iyo sidoo kale muwaadin, sida shakhsiyaadka muhiimka ah, si ay u caawiyaan. Shakhsiyaadka muhiimka ah ayaa sidoo kale ka ciyaari kara door muhiim ah boosaska kale ee daryeelka caafimaadka, tusaale ahaan, inta lagu jiro saacadaha latalinta iyo dhigitaanka cisbitaalka ay soo galaytiga cusub badanka soo booqdaan.

Kooxda waxa sidoo kale muhiim u ah inay arkaan waxa filashooyinku yihiin daryeelka caafimaadka dhexdiisa: dhibaato nooc ee ah ayuu qofku runtii rabaa inuu ka hadlo? Filashooyin nooc ee ah ayey dadku qabaan? Oo maxaa loo baahan yahay? Wadajir waxaynu u hubin karnaa in ubucda dhibaataadu cadaato. Halkan sidoo kale waxanu ku aragnaa caqabado. Uga hadlida si xor ah shucuurtaada ama khibradahaagu maaha macquul markasta. Shalay, tusaale ahaan, waxaan arkay gabadh ka dhaawacan lug ay ahayd in la daaweeyo, laakiin xaqiiqdii, ballanta ay sameysay ayaa kaliya ahayd qaab ay kaga hadli karto waxyaabaha xunxun ee ay waajahday.

Kadib waxa jira sharaxaado: waa maxay dhabtii xadgudubkani? Gabdhaha 14 ama 15 sano jirka ah ee guursaday wax ay u arkaan caadi macaamiisheenu, laakiin Netherlands waxaanu u tixgalinaa duulaan weyn oo xuquuqdooda iyo noloshooda ah. Kaasi waa sheeko aynu wada gali doono."

Wada-xidhiidh fiican iyo Wadashaqeyn

"Waxay dhammaan ku saabsan tahay wada-xidhiidh. Dumarka intooda badan way nalasoo xidhiidhaan. Qaabkani, waxaanu la soconaysaa siday yihiin waanan ogeysiinaynaa inaan u joogno halka iyaga. Iyo gaar ahaan: in sheekadoodu muhiim tahay, inay *iyagu* yihiin muhiim. Tani waxay sidoo kale xoojinaysaa muhiimada SAMEN: waxa jira haayado ay biciin bidi karaan, laakiin badanka ma maareeyaan inay helaan taasoo ka dhigan in taariyada dib loo ikhtiraaco. Haddaba marka laga yimaad dhibaatooyinka dumarku kala kulmaan helitaanka caawimo, haayadaha kaalmadu waxay marmar sidoo kale dhib kala kulmaan is helitaanka. SAMEN ayaa halkan u joogta inay horumariso wada-xidhiidhka. Way fiican tahay in la arko sida dad badan uga qeybqaataan inay fududeeyaan xanuunka dadka kale. Waxaan u arkaa sharaf inaan kaqeyb noqdo midaa."

