

## ስነ-አእምሮአዊ-ማሕበራዊ ተላጋጋዚት Helene አንጻር SGGG

መጠንቀቂታ፡- እዚ ጽሑፍ ብዛዕባ ጾታዊን ምስ ጾታ ዝተሓሰሰ ልምድን ዝምልከት እዩ።

ኣብ ፕሮጀክት SAMEN ባህላዊ መንገዳታት፣ ቁልፊ ውልቀሰባት ተባሂሎም እውን ይጽውዑ፣ ምስ ስነ-አእምሮአዊ ሓገዝቲ ብሓባር ይሰርሑ። ባህላዊ መንገዳታት ምስ ተቐባሊ ክንክን ጥዕና ናይ ስደት ድሕረ ባይታን ናይ ቋንቋ ድሕረ ባይታን ክካፈሉ ከለዉ፣ ተላጋገዝቲ ስነ-አእምሮአዊ-ማሕበራዊ ኣድላዪ ሕክምናዊ ፍልጠት ይውንኑ። ከም ሓንቲ ጋንታ ከይኖም ሓደስቲ መጻእቲ ንኣብነት ጾታዊ ወይ ጾታዊ ልምድ (SGGG) ምስ ኣጋጠሞም፣ ቅኑዕ ክንክን ንክረኽቡ ይሕግዙ። ሎሚ ምስ Helene ክንዘራረብ ኢና፣ ኣብ ፕሮጀክት SAMEN ስነ-አእምሮአዊ ማሕበራዊ ተላጋጋዚት እያ።



### ካብ ናይ እንስሳታት ሓኪም ናብ ሓኪም

"ስመይ Helene ይበሃል፣ ኣብ ኣምስተርዳም ኣብ ዝርከብ ናይ ዓለም ዶክተራት ናይ ስነ-አእምሮአዊ-ማሕበራዊን ሕክምናን ሓጋዚት እያ። ኣነ እውን ናይ እንስሳ ሓኪም ስለ ዝኾንኩ ቁፍብ ዘይልሙድ ድሕረ-ባይታ ኣለኒ። በቲ ደረጃ ኣብ መዓስከራት ስደተኛታት ኣፍጋኒስታን ሰሪሐ እያ። እዚ ምናልባት ዝገርም ክመስል ይኸእል እያ፣ ኣብ መዓስከር ስደተኛታት ዝርከብ ናይ እንስሳታት ሓኪም፣ እዞም ሰባት ግን ንመነባብሮኣም ኣብ ከብቶም እዮም ዝምርኮሱ። ብተወሳኺ፣ እቶም ናይ እንስሳታት ሓኪም ኣብ ህዝባዊ ክንክን ጥዕና እውን ይከታተሉ እዮም።

ኣብዘን መዓስከራት ብተሓት ደቂ ኣንስትዮ ጸገማትን ክገልጹልይ ይመጻ ነይረን። ንኣብነት፣ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠሞም ጾታዊ ልምድ ወይ ድማ መከላኸሊ ጥንሲ ክጥቀሙ ስለዘይተፈቐዱም። ዝተወሰኑ ኣብ ውሽጢ ዝተጣበቁ ዛንታታት፣ ዛንታ መበላታትን ብፍላይ ድማ ኣብ ውሽጢ ሕብረተሰብ ኣፍጋኒስታን ዘለዉን ከቢድ ማሕበራዊ-ቁጠባዊ መርገጺን ምስኡ ዝመጽእ ጸገማትን እያ። ከም ሓኪም መጠን ብዝበለጸ ክድግፎም ከም ዝኸእል ተረጎሞ። እዚ ድማ ናብ ቤት ትምህርቲ ሕክምና ክኸይድ ከም ዝውስን ገይሩኒ።"

### ምስ ፕሮጀክት SAMEN

"ኣብ ሓይ ናይ ሓኪም ዓለም ናይ ክንክን ካፌ እዩ ዝሰርሕ፣ እዚ ትሑት ደረጃ ዘለዎ ክሊኒክ ሓደስቲ መጻእን ገዛ ዘይብሎም ሰባትን ስነ-አእምሮአዊን ሕክምናውን ጸገማት ምስ ዝህልዎም ዝኸዱሉ እያ። ናብ ስራሕ ሓኪም ዘይከዱ ወይ ብዛዕባ ስነ-አእምሮአዊ ጸገማት ክዘረቡ ዘጸገሞም ሰባት መብዛኦትኡ ግዜ ናባና ክመጹ ቀሊል ኮይኑ ይረኽቡዎ። ታሪኽም ከካፍሉ ወይ ሕቶታት ክሓቱ ይኸእሉ እዮም ድሕራዲ ድማ ዘድልዮም ክንክን ከምዝረኽቡ ንገብር። ነዚ ንምግባር ድማ ክኣምኑ ኣለዎም፣ እዚ ድማ ብዙሕ ግዜ ይወስድ፣ እዚ ድማ ኣብ ስራሕ ክንክን ጥዕና ዘይርከብ ነገር እያ። እቶም ቀንዲ ውልቀሰባት ኣብዚ ኣዘዩ ክቡር እዮም ምክንያቱ መብዛኦትኡ ግዜ ቀልጢፎም እዮም እምነት ዝረኽቡ።

አብቲ ናይ ክንክን ካፌ ብዛዕባ ጾታዊ ወይ ካልእ ጾታዊ ዓመጽ ብዙሕ ሕቶታት ንረክብ ኢና። ንኣብነት፣ ምስ ደቀንስትዮ ተዘራረብ ኣለኹ፣ ብጽተን ወይ ኣሰጋገርቲ ደቂ-ሰባት ኣብ እዋን ህድሞ ክግፍዓ ዝነበራ ኣናጊረ ነይረ። እቲ ዘጋጥም እውን ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ናብ ደብዳቤ ሓሶት ምምሳል ምምጻእ ተዓጽዮን ጾታዊ ዓመጽ ንክበጽሑ ጥራይ እዩ፤ ኣብ ንግዲ ጾታዊ ርክብ፣ ግን ከኣ ኣብ ካልእ ቦታታት'ውን። እታ ጋንታ SAMEN ብዘተኸእለ መጠን ብዘበለጸ መገዲ ክሕግም ይፍትን። ብሰንኪ SAMEN ዝተባህለ ፕሮጀክት፣ ጾታዊ ዓመጽ ዘጋጠሞም ሰባት ካበይ ሓገዝ ክረኽቡ ከም ዝኸእሉ ብዘሓሸ መገዲ ክንፈልጥ ክኢልና ኢና። በዚ መገዲ እዚ ድሞ ኣብ ቅድሚኡ ክንኣቱ ንክእል፣ ንኣብነት፣ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ግርዛት ንምክልኻል።"

**ብባህሊ ተሃዋሲ ስራሕ**

“ብህሊዊ ተሃዋሲነት ብርግጽ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። እቶም ስነ-ኣእምሮአዊ-ሚዛኖራዊ ሓገዝትን እቶም ወሰንቲ ውልቀሰባትን ብቐጻሊ ኣብ ኮርሳት፣ ሞያዊ ምዕባሊን ምትእስሳርን ይሰተፉ። ንዓማዊልና ክኢላታት ሰባት ከምኡ'ውን ከም ቀንዲ ውልቀሰባት ዝኣመሰሉ ደቂ ሃገርና ክድግፍዎም ጽቡቕ እዩ። እቶም ቀንዲ ውልቀ ሰባት ኣብ ካልኣት ናይ ክንክን ጥዕና ቦታታት እውን ኣዘዩ ኣገዳሲ ተራ ክህልዎም ይኸእል፣ ንኣብነት ኣብ እዋን ናይ ምምኽኻር ሰዓታት ከምኡ'ውን ኣብ ሆስፒታል ምእታው፣ ሓደስቲ መጻእቲ ብዙሕ ግዜ ኣብ ዝርከቡሉ ቦታ።

ኣብ ክንክን ጥዕና እንታይ ትጽቢታት ከም ዘሎ ምርኣይ'ውን ኣገዳሲ እዩ። ሓደ ሰብ ብሓቂ ብዛዕባ እንታይ ጸገም ክዘረብ ይደሊ? ሰባት እንታይ እዮም ዝጽበዩ? እንታይ ይደሊ? ብሓባር ኮይንና እቲ ቀንዲ ጸገም ንጹር ከም ዝኸውን ነረጋግጽ። ኣብዚ'ውን ጸገማት የጋጥሙና እዩ። ብዛዕባ ስምዒታትካ ወይ ተመክሮታትካ ብግልጺ ምዝራብ ኩሉ ግዜ ኣይከኣልን ኢዩ። ንኣብነት ትማሊ ሓንቲ ኣብ እግራ ቁስሊ ዘለዎ እመቤት ርእየ ነይረ እዚ ድሞ ብርግጽ ክሕከም ነይረዎ፣ ብሓቂ ግን እቲ ዝወሰደቶ ቆጶራ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠማ ዘስከሕክሕ ነገራት ክትዘረብ እትኸእሉሉ መንገዲ ጥራይ እዩ ነይሩ።

ድሕሪኡ እቶም ትርጉማት ኣለዉ፡- ግህሰት እንታይ ማለት ኢዩ፣ 14 ወይ 15 ዓመት ዝዕድሚኡን ኣዋልድ ዝምርዓዎ ብዓማዊልና ከም ንቡር ነገር እዩ ዝረኣ፣ ኣብ ሆላንድ ግን ንመሰላንን ህይወቶምን ከም ዓቢ መጥቓዕቲ ኢና እንርእዮ። እዚ ብሓባር ክንገብሮ ዘለና ዝርርብ እዩ።"

**ጽቡቕ ርክብን ብሓባር ምስራሕን**

"ብሓቂ ኩሉ ብዛዕባ ርክባት እዩ። ዝበዝሐ ደቂ ኣንስትዮ ምሳና ርክብ ኣለዉን። በዚ መገዲ እዚ ከመይ ከምዘለዉ ክንፈልጥን ሕጂውን ኣብ ጐጥም ከምዘለና ክንሕብርን ንክእል ኢና። ብፍላይ ድማ፡- ታሪኽም ኣገዳሲ ምዃኑ፣ ንሳቶም ኣገዳሲ ምዃኖም። እዚ ድሞ ኣገዳስነት ናይ SAMEN ዘገልጽ እዩ፡- ናብ ዝምልከቶም ትካላት ኣለዉ ግን ኩሉ ግዜ ክረኽብዎም ኣይክእሉን እዮም እዚ ማለት ድማ እቲ መንኮርኮር ደጋጊሙ ይፍጠር ማለት እዩ። ስለዚ ብዘይካ'ቲ ደቂ ኣንስትዮ ሓገዝ ኣብ ምርካብ ዘጋጥሙን ጸገማት፣ እተን ናይ ረድኤት ትካላት ንባዕላን ሓደ ሓደ ግዜ'ውን ንሓድሕደን ኣብ ምርካብ ከቢድ ግዜ የጋጥሙን። SAMEN ነቲ ርክብ ንምምሕያሽ እዩ ኣብኡ ዘሎ። ብዙሓት ሰባት ንናይ ካልኣት ስቓይ ንምቅላል ዝጽዕሩ ምዃኖም ምርኣይ ባህ ዝብል እዩ። ኣካል ናይዚ ብምዃንይ ዓቢ ክብሪ ይስመዓኒ።"

