

Dhexdhexaadaha dhaqanka Hussain ee SGGG

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

Hussain wuxuu qeyb muhiima ka ahaa kooxda ilaa yo bilowgii mashruuca SAMEN. Isagoo ay weheliyaan afar iyo toban dhexdhexaadiye dhaqan oo kale, oo loo yaqaan shakhsiyaadka muhiimka ah, Hussain wuxuu ka caawiyaa soo galaytiga cusub inay helaan caawimada saxda ah. Dhexdhexaadiyayaasha dhaqanku waxay meesha ka saaraan caqabadaha helitaanka daryeelka caafimaad ee kuhaboon ka badbaadayaasha galmo iyo rabshada la xidhiidha jinsiga. Wareysigani lala yeeshay Hussain, waxaanu ku weydiinay dhiirgalintiisa, khibradihiisa, iyo taladiisa uu siinayo xirfladlayaasha kale.



Hussain iyo kooxda kale ee SAMEN intii lagu jiray tababarka bilowga SAMEN.

Ma sharxi kartaa naftaada?

"Magacaygu waa Hussain waxaan ahay dhakhtar cilmi-nafsi oo kasoo jeeda Afgaanistaan. Waxaan usoo guuray Netherlands saddex sano kahor. Waxaan u shaqeynaayey 15 sano tababare ahaan, daryeel-bixiye gaar ah, iyo turjumaan goobo kala duwan ah oo Afgaanistaan dhexdeeda ah. Waxaan imika uga shaqeeyaa dhexdhexaadiye dhaqan ahaan mashruuca SAMEN ee Rotterdam."

Maxaad u noqotay dhexdhexaadiye dhaqan?

"Waxaan ahay muhaajir aniga laftaydu oo intii lagu jiray nidaamka magan-galyo doonka waxaan waajahay caqabado badan. Waxaan arkaa in muhaajiriinta kale waajahaan caqabado lamid ah. Dad badan ayaa leh uur-ku-taalo ama dhibaatooyin kale oo cilmi-nafsi laakiin la tacaala inay helaan caawimo

iyadoo sababtu tahay kala duwanaanshaha dhaqan. Iyadoo ay iigu wacan tahay khibrdaydu, waxaan aamisanahay inaan caawiin karo musaafiriinta kale. Taasi waa sababta aan u go'aansaday inaan u noqdo dhexdhexaadiye Doctors of the World.

Xaalado nooc ee ah ayaad kala kulantaa shaqadaada dhexdhexaadiye dhaqan ahaan?

"Shaqadayda waxaan la kulmaa muhaajiriin badan oo la tacaalaya caqabado dhowr ah. Marka koobaad, nidaamka magan-galyo doonka, oo leh hubanti-la'aan quutal daruuriga iyo mustaqbalka, wuxuu noqon karaa warwar dhaliye weyn. Hubanti-la'aantani waxay sababaysaa dawakhaad, cabsi iyo niyadjab. Muhaajiriin badan oo kasoo baxsaday goobaha dagaalka iyo khilaafka ayaa leh uur-ku-taalooyin soo baxaya kaliya marka ay degaan Netherlands. Waxa intaas dheer, kalinimada, ka fogaanshaha dhaqankooda, ka fogaanshaha xubnaha qoyskooda iyo kuwa ay jeclaayeen, ayaa sidoo kale sababta isku-buuq. Si ay ula tacaalaan isku-buuqan, dad badan ayaa yeesha caadooyin aan caafimaadka u fiicneyn. Waxay bilaabaan qiijinta iyo cabitaanka khamriga si ay ula tacaalaan shucuuraha xunxun. Waxaan arkay kooxo badan oo rag yaryar ah oo markii hore bilaabay qiijinta marmar si ay u dareemaan fiicnaan, taasoo noqotay caado kharash iyo khatar badan. Madaamoo qiijinta badanka loo arko dajiye isku-buuq, dadku badanka waxay bilaabaan qiijinta markay waajahaan isku-buuq iyaga laftoodu."

Waxaan sawiran karaa taas dhexdhexaadiye dhaqan ahaan, waxaad ka maqashaa sheekooyin badan muhaajiriinta kale. Miyey jirtaa sheeko kaa yaabisay?

"Sheekada gabadh reer Afgaanistaan ah. Waxaan kula kulmay hoy. Waxa la i sheegay inay ka cabanaysay weeraro argagax ah oo aanu qofna caawin karin waayo waxay ku hadashaa kaliya Faarisi. Waxay lahayd dhowr uur-ku-taalo sababtoo waxay waajahday xadgudub galmo iyo rabshado gude yaraanteedii. Iyadoo sababtu tahay liisaska sugitaanka ee dhaadheer, may heli karin wax caawimo ah mustaqbalka dhow. Dhexdhexaadiye dhaqan ahaan, waxaan u dhageystay si naxariis leh waxaan siiyey caawimo shucureed. Waxaan ku xidhay dad kale oo ay la xidhiidhi karto oo ka caawiyey inay ka qeybqaadato hawlaha bulshada si aanay u dareemin cidlo badan. Tani waxay sidoo kale ka caawisay inay hesho kalsooni badan. Anagoo marayna Stichting MANO (Rotterdam) waxaanu helnay mutadawiciin ka caawiyey inay barato luuqada Dutch oo ay wax ka barato dhaqanka Dutch-ka. Waxaan sidoo kale ka caawiyey inay si fiican ula xidhiidho dhakhtarkeeda oo ay hesho dhakhtar GGZ cilmi-nafsi. Dhammaan hawlahani waxay ka caawiyeen inay si fiican dareento kadib dhowr bilood. Weerarada argagaxeedu way istaageen, shucuurteeda ayaa soo fiicnaatay, dhibaatooyinkeedii jidheed ayaa baaba'ay oo way madaxbanaanaatay."

Taasi waa caawimo qiimo badan. Ma ii sharxi kartaa farqiga u dhaxeeya dhexdhexaadiye dhaqan iyo shaqaale caawiye ah xaaladan oo kale?

"Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee Dutch waxay la kulmaan noocyo dhaqamo kala duwan ah. Waa shaqo aad u caqabad badan in la maareeyo noocyadaasi kala duwan marka la joogo daryeelka caafimaadka. Caqabadaha luuqada ayaa sidoo kale carqaladayn kara daryeelka. Inkastoo kuhadalka luuqadu caawiso, lahaanshaha xidhiidh kalsooni ku saleysan ayaa daruuri ah. Dhexdhexaadiyayaasha dhaqanku waxay ka ciyaaraan doon muhiim ah xalinta cabaqadan, iyagoo hubinaaya fahamka luuqada iyo dhaqanka ee labada dhan. Dhexdhexaadiye dhaqan ahaan, uma baahnid inaad xalisid dhibaatooyinka adiga laftaadu; waxaad noqonaysaa biriish ku xidha dadka haayada caawimada kuhaboon haya. Waxa muhiim ah inaad ogaatid inay jiraan haayado badan oo loo tixgaliyo. Kaliya haayadu diirada ma saaraan caawimada cilmi-nafsi ee xirfada, balse sidoo kale haayadu waxay diirada



saaraan caawimada sharci, barashada luuqada, kaalmada maaliyadeed, iyo hawlaha jimicsiga iyo ciyaaraha, haayadaha dhaqanka, iyo hawlaha xirfada iyo mutadawacnimada. Waxaan u gudbiyey dadka haayado kala duwan, oo ay kujiraan xarunta bulshada, dawlada-hoose, adeegyada caafimaadka dadweynaha, laamaha caafimaadka dhimirka, iyo kuwo kale."

Waa maxay taladaada aad siinaysid xirfadlayaasha kale?

"Hunbi inaad garanaysid waxa dhibaatooyinka caafimaad ee ugu badan ee ka dhex jira muhaajiriintu yihiin. Ka warhay halkasoo jeedaa iyo waxay soo mareen, laakiin sidoo kale ka warhay iska-necbaanshahaaga dhaqamada kale. Tusaale ahaan, waxa muhiim ah inaad iska ilaalisid fikradaha ku saleysan muuqaalka ama asalka dhaqanka. Waxa sidoo kale muhiim ah inaad ka warhaysid in garashada soo galaytiga cusub ee caafimaadka maskaxdoodu kala duwanaano karo. Sidaasi darteed, bar-bilowgu waa sidaasi darteed inaad bixisid macluumaad ku saabsan waxa daryeelka caafimaadka iyo daryeelka Netherlands yahay. Sidoo kale isticmaal dhexdhexaadiyayaal dhaqan ama shakhsiyaad muhiim ah. Waxay leeyihiin aqoon badan waxaanay sameyn karaan isbaddel dhaqan iyo luuqadeed. Waxa jira qalab badan oo xog-ogagaal ah oo kaa caawinaya inaad balaadhsid aqoontaada."

