



**Inaad noqoto qof  
qaraabo ah adigoo xiran**

**KU SAABSAN WAALIDNIMADA IYO XUQUUQDA CARRUURTA  
IYO TAAGEERO MARKA XORIYADDA LAGAA QAADO**

## **Waxaad tahay qof xorriyadda laga qaaday - laakiin wali waxaad tahay qayb ka mid ah qoyskaaga**

Marka uu waalid, walaal ama xubin kale oo qoyska ka mid ah uu ku jiro xabsiga caadiga ah ama xabsi aan la xukumin, waxaa carruurta ku dhalan kara dareenno iyo su'aalo badan. In laga fogeeyo qof weyn oo uu ilmuhu ku kalsoonaa waxay keeni kartaa walaac, cabsi, wareer iyo murugo. Waxaa muhiim ah inuu ilmuhu helo taageerada iyo agabka ku habboon si uu xaaladda ugu maareeyo si caafimaad qabta. Annaga oo ah Bufff, waxaanu taageero siinnaa carruurta iyo dhallinyarada uu xubin qoyskooda ka mid ah xorriyadda laga qaaday.

Waxaanu siinaa taageero qoyska oo dhan marka qof ay isku dhow yihiin xorriyadda laga qaado. Sidaa darteed, waxaanu la kulannaa ilmaha, waalidka ilmaha daryeelkeeda ahay, iyo xubinta qoyska ee xoriyada laga qaaday, laakiin mar walba waxaanu wax walba ka eegnaa dhinaca danta ilmaha.

## **Sidee ayay tani u saameysaa carruurta?**

Carruurta waxay dareemaan marka ay wax khaldan yihiin, xitaa haddii aan loo sheegin. Carruur badan ayaa is weydiiya su'aalo ay ka mid yihiin: Maxaad samaysay? Ma anigaa qaladka iska leh? Goormaad guriga imaanaysaa? Qaar kalena kuma dhiiradaan inay wax weydiiyaan. Qaar baa dareenkooda si cad u muujiya, halka qaar kalena ay is xiraan oo aamusaan.

Waxaa muhiim ah in la ogaado in falcelinta carruurta ay aad u kala duwanaa karto – isla markaana ay isbeddeli karto waqti ka dib. Qaar ayaa murugooda, qaar kalena way xanaaqaan. Qaar ayaa calool-xanuun dareema, hurdadu ka xumaataa ama waxbarashadooda dugsiga ay hoos u dhacdaa.”

Waxaad samayn kartaa isbeddel. Inaad muujiso daryeel, aad qaadata masuuliyadaada, oo aad wax u sheegto – xitaa haddii ay adag tahay – waxay ilmaha u noqon kartaa dareen ammaan ah.

## Waad noqon kartaa waalid wanaagsan xitaa haddii aad xiran tahay

In xorriyadda lagaa qaaday micnaheedu ma aha inaad anad ahayn waalid aan awood lahayn. Weli waxaa jira waxyaabo badan oo aad sameyn karto si aad u muujiso daryeel, u abuurto ammaan, oo aad u muujiso carruurtaada inaad ka welwelsan tahay oo aad jeceshahay — xitaa haddii aanad qof ahaan la joogin. Halkan waxaa ku yaala qaar ka mid ah waxyaabo wax ku oolka ah:

- **Qor warqado ama kaararka boostada**  
Xitaa warqado gaagaaban waxay macno weyn u leeyihiin carruurta. Waxaad ka qori kartaa waxyaabaha caadiga ah ee maalin laha ah, wax xusuus ah oo aad idinku wada leedihiin ama inaad u sheegto inaad ka fikirayso ilmaha oo keliya.
- **U soo dir sawirro aad gacantaada ku sawirtay ama Farsamooyin gacanta ah oo yaryar (pyssel).**  
Waxaad adigu sameysay ayaa noqon kara wax aad u qiimo badan.
- **Ku soo weydii su'aalo warqadaha aad u soo qorayso**  
Tusaale ahaan: "Sidee ayey waxbarashadu kuugu socotaa?", "Ma jiraan wax aad rabto inaad i weydiiso?" Tani waxay muujinaysaa inaad xiisaynayso.t.ex.
- **Samayso nidaam joogto ah**  
Tusaale ahaan: "Waxaan kuu soo qorayaa Axad kasta", si uu ilmuhu u yeesho wax uu naawilo oo uu sugo.

## Qaado mas'uuliyadaada

- **Ereyo ku samee waxa dhacay**  
si uu ilmuhu u fahmi karo. Uma baahnid inaad u sharaxdo dheer u samayso, laakiin waxaad dhihi kartaa:

*“Waxaan sameeyey wax aan lay ogolayn in aan sameeyo, waana sababta ay tahay in aan hadda halkan u joogo hadda. Ma’uuliyadaa aniga ayaa iska leh ee adigu ma lihid.”*

- **U sheeg in aanay ahayn khaladka ilmaha**  
Carruuro badan ayaa sidaas u malaynaya, xitaa haddii aanu qofna si cad ugu sheegin.
- **Raalli-gelin weydiiso, haddii ay kugu habboon tahay**  
Tani waxay ka caawin kartaa ilmaha inuu iska daayo dareenka dembiga ah ama xanaaqa ah.
- **Ixtiraam dareenka ilmaha**  
Xataa haddii uu ilmuhu xanaaqsan yahay, aamusan yahay ama uu ka labalabaynayo inuu kula soo xiriiri.

**“Aabbahay xabsiga ayuu ku jiraa, laakiin wuxuu igu yiraahdaa halkaas ayaan ka shaqeeyaa. Anigu waxaan ogahay in aanay taasi run ahayn. Waa wax laga xumaado inuu ku dhiiran waayo inuu runta ii sheego. Yaa la khiyaamaynayaa? Aniga ma aha...”**

– gabar, 11 sano jir ah

## **Abuurida ammaanka iyo deganaanshaha**

- **U sharax ilmaha sida aad ugu nooshahay xabsiga ama xarunta dadka lagu xiro**

Carruurtu waxay inta badan is weyddiiyaan sida aad tahay: halkaad deggan tahay, waxaad samayso maallintii iyo sida aad dareemaysid. Markaad si fudud oo deggan u sharaxdo, waxaad ka yarayn kartaa welwelka ilmaha, waxaadna u abuuri kartaa ammaan iyo deganaansho. Waxaa ku filan dhowr faahfaahin oo ku saabsan nidaamkaaga maalinlaha ah, haddii aad dibadda u bixi kartid, waxaad cunto ama haddii aad haysatid qof aad la sheekaysato.

- **Si cad oo daacad ah ugu hadal waxaad sheegayso**

Ilmuhu inta badan wuu dareemaa haddii ay jiraan wax aan sax ahayn.

- **Ka soo bax ballanta aad qaaddayso**

Tani waxay ka caawin kartaa ilmaha inuu iska daayo dareenka dembiga ah ama xanaaqa ah.

- **Isku day inaad noqoto qof weyn oo la isku halleyn karo, in kastoo aad kala fog tihiin**

Tani waxay noqon kartaa inaad muujiso dulqaad, degganaansho iyo naxariis, xitaa markay adiga xaaladdu kugu adag tahay.

- **Qaado mas'uuliyadda naftaada**

Markaad ka qaybqaadato wadhadallada, daaweynta ama waxbarashada, waxaad ilmaha u muujinaysaa inaad rabto inaad isbeddesho.

- **Si fiican u dhuux dareenka iyo calaamadaha ilmaha**

Haddii aanu ilmuhu rabin xiriir hadda ah, tus inaad ixtiraamayso arrintaas – laakiin aad haddana u joogto. Waxaad u qori kartaa tusaale ahaan:

*“Waan fahamsanahay in aanad rabin inaad wax soo qorto hadda. Haddana, mar walba waan kugu fikirayaa. Waad ila soo xiriiri kartaa markasta oo aad rabto.”*

## **Inaad xiriir la sii yeelato – adigoo raacaya rabitaanka iyo xaaladdaha ilmaha**

Inaad ka fogaato ilmahaaga waxay dareen ahaan noqon kartaa mid aad u culus. Waxaa laga yaabaa inaad is weydiiso sida uu ilmuhu yahay, inuu rabo xiriir, iyo sida aad waalid ugu noqon karto adigoo ka fog.

Carruurta waxay xaq u leeyihiin inay xiriir la lahaadaan waalidkood – haddii ay taasi u wanaagsan tahay iyaga. Waxay noqon kartaa warqado laysu diro, wicitaan, muuqaal ama booqasho. Carruur badan waxay ammaan u noqonaysa inay ogaadaan meesha aad joogto iyo inaad weli halkaa joogto. Laakiin waxaa kaloo muhiim ah in la xasuusto in xiriirku uu ku dhacayo rabitaanka ilmaha ee aanu noqon waajib ilmaha ka saaran inuu ilaaliyo.

Waxa inta badan muhiimka u ah ilmaha waa inaad u la soo xiriirto – si joogto ah iyo si kalgacal ku dheehan yahay. Uma baahna hadallo waaweyn. Warqad yar, salaan, ama sawir – waxyaabaha yaryari waxay macno weyn u yeelan karaan ilmaha, gaar ahaan haddii ay yihiin kuwo joogto ah.

Marmar waxaa dhacda in ilmuhu aanu diyaar u ahayn xiriirka hadda. Taas waxaa laga yaabaa inay adag tahay inuu qofka weyni aqblo – laakiin haddana waa muhiim in la muujiyo ixtiraam iyo dulqaad. Dareenka ilmuhu wuu isbeddeli karaa waqti ka dib.

Inaad u muujiso inaad danaynayso, aad qaadato mas'uuliyadda, oo aad halkaa joogto si ilmuhu uu u dareemo ammaan – taas



## Xuquuqda ilmaha - iyo mas'uuliyaddaada

Carruurta wax waajib ahi kama saaran xaaladdaada – laakiin waxay leeyihiin xuquuq. Sida ku cad heshiiska xuquuqda carruurta (kaas oo ah xeer ka mid ah sharciyada iswiidhishka), carruurta waxay xaq u leeyihiin inay:

- Inay helaan macluumaad cad oo daacad ah – iyadoo loo marayo hab ay fahmi karaan.
- Inay muujiyaan dareenkooda oo la dhegeysto.
- Inay taageero ka helaan dadka waaweyn iyo hay'adaha dawladda.
- Inay xiriir la lahaadaan waalidkood, haddii ay taasi u wanaagsan tahay iyaga.

Laakiin taasi waa xuquuqda ilmaha, ee ma ahan taada. Haddii aanu ilmuhu rabin xiriirka, waa in lagu ixtiraamo.

## Fahamka khaldan ee ay carruurta xambaarsan yihiin

Carruuro badani waxay aaminsan yihiin waxyaabo aan sax ahayn. Halkan waxaa ku yaala qaar ka mid ah fahamka khaldan ee inta badan dhaca:

- **“Waa qaladkayga in aabbe/hooyo ay/uu xidhan yahay/tahay.”**  
Runta: Marna ma ahan qaladka ilmaha. Dadka waaweyn ayaa mas'uul ka ah ficilladooda.
- **“Haddii qof qoyskayga ka mid ahi uu wax xun sameeyo,**  
aniguna sidoo kale ayaan noqonayaa.”  
Runta: Maya. Carruurta waa shakhsiyaad madax-bannaan – waxay dooran karaan waddadooda gaarka ah.
- **“Waa inaan la kulmaa waalidkayga, xitaa haddii aanan rabin.”**  
Runta: Ma aha wax khasab ah – waa fursad keliya.

In si furan looga hadlo fahamkaas khaldan waxay yarayn kartaa ceebta, eedda, iyo kelinimada. Markaad adigu waalid ahaan ama aad tahay qofka mas'uulka ka ah aad si joogto ah ugu xaqiijiso ilmaha in aanu wax mas'uuliyad ah ku lahayn waxa dhacay, waxaad ka caawineysaa ilmaha inuu iska daayo culeyska saaran, oo uu dareemo ammaan xagga dareenkiisa iyo doorashadiisaba ah.

## Sidan aad ula hadli karto ilmaha

Inaad u sheegto runta – adigoon gelin faahfaahin dheeraad ah – waxaad dhisaysaa kalsooni. Waxaad oran kartaa:

*”Hadda waan ka fiicnahay sidii aan hore  
u ahaan jiray, waxaan isku deyeyaa*

*in aan qaato mas’uuliyadda wixii dhacay.”*

*”Waan ka xumahay in aanan joogin guriga –  
laakiin waxaan adiga kaa fikiraa maalin kasta.”*

Uma baahnid inaad haysato jawaabaha dhammaan. Waxa ugu muhiimsan waa in ilmuhu dareemo inaad daacad tahay inaad danaynayso iyo inay caadi tahay in la yeesho dareenno kala duwan.



## **Waxa ay carruurto u baahan yihiin markay xaalad adag ku jiraan**

Carruurto waxay u baahan yihiin:

- Inay ogaadaan meesha aad joogto, sida aad tahay – iyo inaad nool shahay oo aad ka fikirayso iyaga.
- Inay su'aalo ku weydiiyaan – iyo inay helaan jawaabo ay fahmi karaan.
- Inay muujiyaan dareenkooda oo dhan – xanaaq, tebitaan, jaceyl, iyo welwel.
- Inay dareemaan inay iskaashanayaan dadka waaweyn ee ku xeeran.
- Inay helaan nolol maalmeed shaqaynaysa – dugsiga, cuntada, joogteynta (rutiner) iyo ammaanka.

In la fahmo laguna dhiirado muujinta dareenka waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu adag ee dadku sameeyo – xitaa dadka waaweyn. Dareennada sida xanaaqa, dembiga ama ceebta waxay noqon karaan kuwo culays weyn leh. Sidaas darteed, waxay waxtar u leedahay inaad adigu waalid ahaan ama qofka mas'uulka ahi uu mowduuca u furto si fudud oo aan cabsi lahayn, tusaale ahaan:

*”Det är jättevanligt att barn blir arga på sin förälder om den gjort något som gör att den måste sitta i fängelse. Det är inte konstigt alls. Kan du känna igen dig i det?”*

*”En del barn kan känna att det är pinsamt att ha en förälder i fängelse. Är det så för dig? Det är okej att känna så och du är inte ensam.”*

Adigoo u furaya wadahal, waxaad tusaysaa ilmaha in dareen kasta la oggol yahay – iyo in aanay dhib lahayn in laga hadlo. Sidoo kale, carruurto waxay u baahan yihiin inay dareemaan rajo.

U sheeg in kasta oo ay noloshu hadda adag tahay, in aanay mar walba sidaas ahaan doonin. Sidoo kale, carruurto waxay u baahan yihiin inay ogaadaan inay caadi tahay in mararka qaarkood la faraxsan yahay. Taasi ma ahan khiyaano ay adiga kuu gaysteen waalid ahaan – waana inay si cad taas u maqlaan.



## **Ku saabsan Buff**

Marka xoriyada qofka lagaa qaado ma saamayno qofka oo keliya – ee waxay saameysaa qoyska oo dhan. Nolol maalmeedka ayaa isbeddela, xiriirka ayaa tijaabo la geliyaa, carruurta iyo dadka waaweynba waxay dareemi karaan welwel, tebitaan, xanaaq, murugo, ama dembi. Waa wax caadi ah in la dareemo awood-la'aan ama hubanti la'aan ku saabsan sida loo garab istaagi karo dadka kuu dhow – gaar ahaan carruurtaada.

Buff waa urur u dooda xuquuqda carruurta, kaas oo taageera carruurta, dhallinyarada, iyo qoysaskooda marka qof qoyska ka mid ah xoriyada laga qaado. Qofkaas wuxuu noqon karaa waalid, walaal, ama qof kale oo muhiim ah oo ku jira xabsi aan la xukumin, xabsiga caadiga ah, ama daryeelka furan ee ciidanka asluubta (frivård). Waxaanu ognahay sida ay ugu adag tahay carruurta marka qof muhiim u ahaa uu si lama filaan ah uga maqnaado – iyo inta ay la eg tahay taageerada, macluumaadka, iyo ammaanka ay u baahan karaan.

Laakiin waxaanu sidoo kale ognahay in adiga oo ah qofka xoriyada laga qaaday aad inta badan xambaarsan tahay dareen xooggan iyo doonista ah inaad qayb ka sii ahaato noloshu ilmaha – in kasta oo aad kala fog tihiin. Had iyo jeer ma aha wax fudud, laakiin wali waxaad tahay qof muhiim ah. Waxaa suurtagal ah inaad noqoto waalid wanaagsan xataa adigoo xabsiga ku jira.

Buff waxay u taagan tahay inay fududayso xaaladda muddada lagu jiro. Waxaanu la kulannaa qoyska oo dhan – ilmaha, qofka daryeelka ilmaha bixiya ee dibadda jooga, iyo mararka qaarkood adiga oo ah qofka xidhan, innagoo ka hadlayna arrimaha khuseeya ilmaha. Shaqadayadu waxay udub-dhexaad u tahay arrimaha ilmaha, waxaana mar walba saldhig u ah danta ugu fican ee ilmaha. Buff waxay ka shaqaysaa xoojinta xuquuqda ilmaha ee xagga ammaanka, fahamka, iyo inay u oggolaadaan inay carruur uun ahaadaan.

# Waxay Buff u qaban karto qoyskaaga

Waxaanu bixinaa taageero dhanka ficilka ah iyo mid dhanka dareenka ahba. Waxay noqon kartaa:

- **Taageero dhanka wadahaadalka ah** – kaas oo loogu talagalay carruurta, dhallinyarada, iyo dadka waaweyn, ha noqoto qof ahaan ama koox ahaan. Buff waxay bixisaa wadahaadal ku salaysan taageerada bini-aadannimada. Ma bixinno daawayn ama teraabiyo (terapi), wadahaadalladana lama diiwaangeliyo, waana kuwo ku xiran doonistaada. Adiga ayaa go'aaminaya waxa uu wadahaadalku ku saabsan yahay, adiguna waxaad si madax-bannaan u go'aansanaysaa waxa aad sheegayso iyo inta aad ka sheegayso.
- **Goobo ammaan ah oo lagu kulmo** – halkaas oo carruurta iyo dhallinyaradu ay kula kulmaan dad kale oo ku jira xaalad la mid ah tan ay iyagu ku jiraan.
- **Kooxaha carruurta- iyo dhallinyarada** – halkaas oo carruurta iyo dhallinyaradu ay kula kulmaan dad kale oo ku jira xaalad la mid ah tan ay iyagu ku jiraan.
- **Waxqabadyada qoysaska iyo xerooyinka (läger)** – si loo dhiso xiriiro, loo abuuro fursad nasasho, loona siiyo farxad.
- **Macluumaad iyo hagitaan** – si loo dhiso xiriiro, loo abuuro fursad nasasho, loona siiyo farxad.
- **Taageerada ehelka** – si loo dhiso xiriiro, loo abuuro fursad nasasho, loona siiyo farxad.
- **Taageero ku saabsan la xiriirka daneeyayaasha kale** – Tusaale ahaan dugsiga, adeegga bulshada ama daryeelka ciidanka asluubta, haddii aad adigu rabto.
- **Taageero aad ku heli karto telefoon, iimayl ama wada-sheekeysii qarsoodi ah** - Adiga ayaa go'aaminaya waxa aad rabto inaad nala wadaagto.

## Waxa aanay Buff qaban karin

Si adiga iyo qoyskaaguba aad u dareemtaan ammaan, waxaa muhiim ah inaad ogaataan waxyaabaha aanaan samaynayn annagu:

- Kama qayb qaadanno geedi socodka dacwada maxkamaddaha
- Ma gaarno wax go'aanno ah oo ku saabsan mas'uuliyadda iyo daryeelka ilmaha, xiriirka/kulanka ama deegaanka ilmaha.
- Ma xukunno annagu dembi ama dembi-la'aan toona
- Ma maamulno arrimaha socdaalka ama soo galootiga
- Ma sameyno wax dukumenti ah oo lagu isticmaali karo dacwadaha maxkamaddaha
- Ma bixino taageero dhaqaale ama talooyin dhinaca sharciga ah
- Ma hayno macluumaad sir ah oo ka yimid hay'adaha dawlada

Buff waxay ilaalinaysaa sirtaada. Wixii aad nala wadaagto annaga ayey nagu egyihiin, haddii aanay qoyskagu si gaar ah u codsan wax kale.

## Annagu waxaanu u joognaa – sidoo kale adiga

Buff waxay ku yaalaan gudaha Iswiidhan oo dhan, taageeradayaduna mar walba waa mid ikhtiyaari ah oo bilaash ah. Waxaanu ognahay in aanay sahlanaan inaad waalid, lammaane, ama ehel ahaato idinkoo kala fog – laakiin keligaa ma ihid.

Waxaanu u joognaa si ay carruurta u helaan caawimada ay u baahan yihiin iyo in aanu caawimo qoysaskooda si ay u helaan ammaan, rajo iyo macnaha noloshu – xitaa markay adagtahay. Adigu laftaadu waxaad weydiisan kartaa qofka aad la xiriirto (kontaktperson) ee Dareyeelka dembiilayaasha inuu xiriirka qoyskaaga noo soo gudbiyo, ama waxaad iyaga (qoyska) kula talin kartaa inay nala soo xiriiraan annaga.

Fiiro gaar ah: Buff marnaba ma bilaabi karto xiriirka ugu horreeya – waa inay qoyskaagu iyagu nala soo xiriiraan. Waxaad sidoo kale samayn kartaa:

- **Na soo wac annaga** – qor codsi si lagu oggolaado inaad Buff u soo wacdo.
- **Nala kulan annaga** – haddii aanu booqannayno xabsiga ama xarunta aad ku jirto, waxaad dalban kartaa inaad nala kulmayso annaga.
- **Noo soo qor warqad annaga** – haddii ay taas kugu habboon tahay, waxaad noogu soo qori kartaa su'aalahaaga ama fikirkaaga. Waxaad macluumaadka xiriirka iyo ciwaanka ka helaysaa bogga u dambeeya.

## Markaad soo baxdo – dib u midoobista

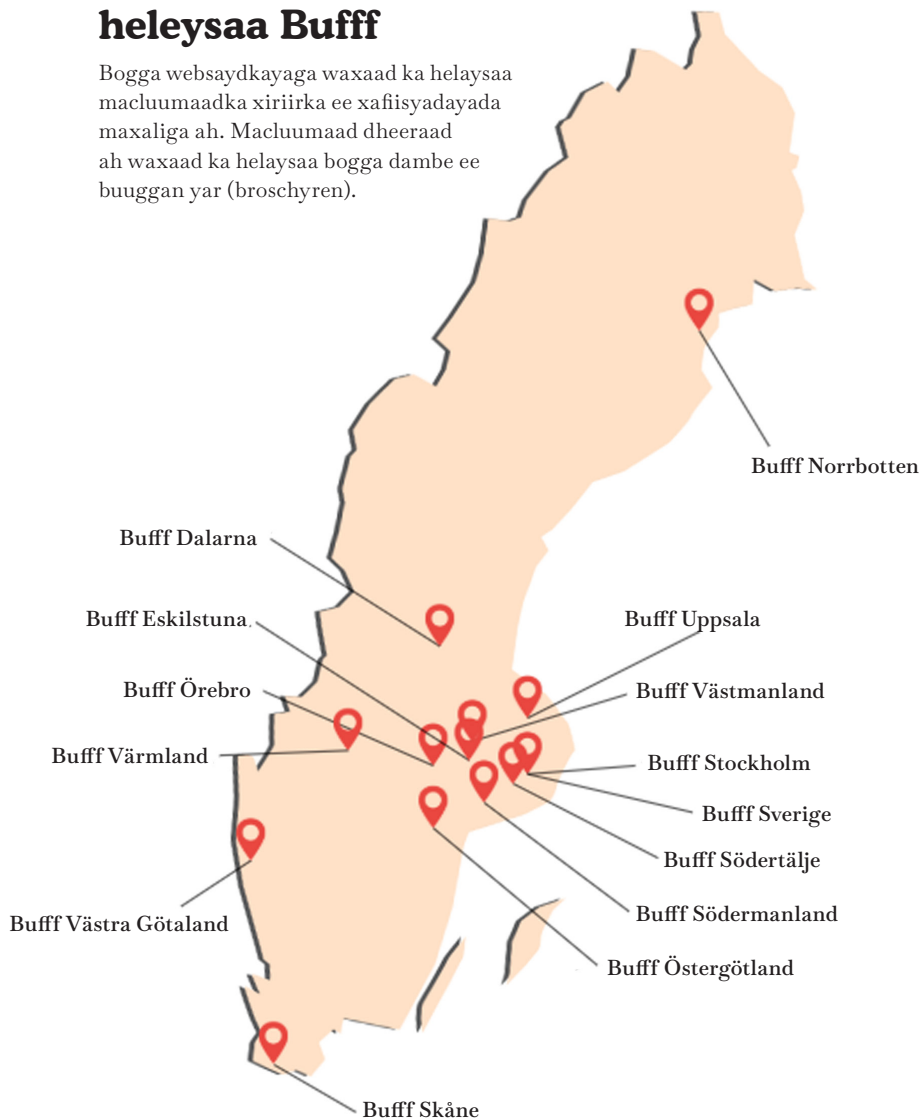
Ka soo bixista xabsigu waxay kicin kartaa dareenno badan – farxad, walaac, rajo ama hubaal la'aan. Adiga iyo qoyskaagaba dareenkaasi wuu idin saameyn karaa. Inaad dib isu aragtaan waxay noqon kartaa wax aad u xamaasad badan, laakiin isla markaana adag. Waxaa wanaagsan in wadhadalka la bilaabo waqti hore. Maxaad u xiiseen? Maxaa idinku adag? Sideed u rabtaan inaad u wada noolaataan?

In la dhageysto, la muujiyo ixtiraam, iyo in lagu dhiirado hadalka – xitaa haddii uu dhib badan yahay – waxay dhisaysaa kalsooni. Wax badan ayaa laga yaabaa inay isbeddeleen, adiga laftaada iyo qoyskaaguba. Dib u midoobistu waa geedi-socod, ee ma ahan wax hal mar dhacaya. Waa inay qaadataa waqti

Buff way kuula diyaar tahay haddii aad rabto inaad ka hadasho xiriirka aad la leedahay carruurtaada ama ehelkaaga kale – ka hor ama ka dib marka xabsiga lagaa sii daayo. Aad ayaanu idiinsoo dhoweyneynaa!

## Halkan ayaad ka heleysaa Buff

Bogga websaydkayaga waxaad ka helaysaa macluumaadka xiriirka ee xafiisyadayada maxaliga ah. Macluumaad dheeraad ah waxaad ka helaysaa bogga dambe ee buuggan yar (broschyren).



## **Ku socota qofka ehelka ah waxaa soo saaray:**

### **Buff Sverige**

Prästgårdsgränd 2  
125 44 Älvsjö

### **Tryckår:**

2025

### **Textredigerare:**

Selene Cortes

### **Redaktör och text:**

Alejandra Castaneda

### **Illustration och layout**

Rajmonda Rexhi

**Miyaad u baahan tahay  
taageero iyo talooyin dheeraad ah?**

**Telefoon ku xiriirinaya:** 08-501 293 10

**Mejl:** [info@buff.se](mailto:info@buff.se)

**Telefoonka taageerada:** 020-200 330

**Chatt:** [www.buff.se/chatt](http://www.buff.se/chatt)

**Hemsida:** [www.buff.se](http://www.buff.se)

**Ururada maxaliga ah:**

[www.buff.se/kontakt](http://www.buff.se/kontakt)

**Adress:** Prästgårdsgränd 2, 124 55 Älvsjö



**Bufff.Sverige**



**BufffSverige**



**Bufff Sverige**



Waxaanu siinnaa taageero iyo cod carruurta iyo dhalinyarada uu waalidkood ama xubin qoyskooda ka mid ah uu ku jiro xabsi caadiga ah, xabsi aan la xukumin (häkte), ama daryeelka ciidanka asluubta.