COOPERATION FSI & MONALIIKU

GIRLS CAN!

HEL CIYAARTAADA

Tilmaamaha hawlaha isboortiga

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

FINLANDS SVENSKA IDROTT

MONALIIKU

TUSMADA

03 Hordhac

04 Sida ay u shaqeeyaan naadiyada isboortiga?

05 Waa maxay sababta jimicsigu muhiim u yahay?

07 Bilaabida hiwaayadda

08 Ka qayb qaadashada hiwaayadda

09 Xaaladaha dhibaatada

10 Joojinta hiwaayadda

11 Maalgelinta hiwaayadda

12 Liiska fursadaha maalgelinta

HORDHAC

Hagahan wuxuu ka caawinayaa qoysaska dalka u soo guuray inay fahmaan qaabka ay u dhisan yihiin naadiyada isboortiga ee Finland. Dhaqdhaqaaqyada iyo dhaqanka hiwaayaddaha. Finland naadiyada isboortiga waxay bixiyaan fursado ay caruurta, dhalinyaradda iyo dadka waaweyn a ku jimicsadaan oo ay kaga qayb qaataan ciyaaraha. Bilaabida hiwaayad cusub mararka qaarkood waxa dhici kartaa inay u ekaato mid adag, laakiin hagahan waxa uu ku siinayaa talo wax ku ool ah si ay u fududaato in la bilaabo.

Hagahani waxa uu ku siinayaa macluumaadka, tusaale ahaan:

1. Sideed u bilaabi kartaa hiwaayad cusub?
2. Halka laga helo kooxaha hiwaayadaha ku habboon
3. Waxa aad u baahan tahay inaad ogaato ka hor bilaabitaanka hiwaayadda

Waxa kale oo aad heli doontaa tilmaamo ku saabsan waxa guud ahaan laga filayo ka qayb qaataha hiwaayadda iyo waalidkooda. Hadafku waa in qoysasku dareemaan soo dhawayn iyo inay awoodaan inay ka qaybqaataan.
Si kalsooni lehna uga qaybqaataan isboortiga. Hagahan waxa uu ku dhiiri galinayaa qof walba in uu ka qayb qaato Dhaqdhaqaaqyada isboortiga waxaanu ka caawinayaa inuu qof waliba khibrad wanaagsan ka helo.

Hagahan waxa uu qayb ka yahay Mashruuca **Girls Can!** iyo Finland Svenska Idrott. Mashruucu wuxuu ujeedkiisu yahay in laga qaybgeliyo dadka asalkoodu yahay soo-galootiga gabdhaha iyo qoysaskooda isboortiga oo ay si wanaagsan uga qaybqaataan naadiyada isboortiga. Inta uu socdo mashruucu waxa lagu tabararay naadiyada isboortiga ee la hawlgalaya mashruuca sida loo agaasimo isboortiga dhaqmada kala duwan, iyo goob isboorti oo loo dhanyahay.

Qoraal: Julia Laakso
Naqshad sawireed: Sandra Mestre, Julia Laakso
2025

SIDA AY U SHAQEEYAAN NAADIYADA ISBOORTIGA?

Finland naadiyada isboortigu waa bulshooyin muhiim ah oo ay dadku ku jimicsan karaan si wada jira ah. Naadiyadu waxay bixiyaan fursad ay ku jimicsadaan dad da ´dooda iyo asalkooduba kala duwanyahay. Badanaa waa ururo maxalli ah oo ay maamulaan tabaruceyaal ama tiro yar oo ka mid ah shaqaale mushahar qaata. **Naadiyada, waxaad ku tababaran kartaa inaad ku raaxaysato adiga oo aan khibrad hore u lahayn, ama waxaad ku biiri kartaa tababar yool leh iyo inaad ka qayb qaadato tartamada.**

Ku biirista naadiga isboortiga badanaa way sahlan tahay. Marka hore, waxaad doorataa ciyaar ama naadi aad is qorto. Naadiyada intooda badani waxay leeyihiin kooxo da'doodu kala duwan tahay iyo heerar xirfadeed,si aad ugu biiri karto adiga oo aan wax khibrad hore ah lahayn. Hiwaayadaha badanaa waxaa la bixiyaa khidmadda xubinnimada iyo khidmadaha tababarka, kuwaas oo daboolaya, tusaale ahaan, kirooyinka garoonka iyo mushaharka tababarayaasha khidmadaha. Kharashaad ku way kala duwan yihiin waxayna ku xidhantahay naadiga iyo noo isboortiga, laakiin meelo badan qoysaska waxay codsan karaan taageero dhaqaale haddii ay u baahan yihiin.

Dhaqdhaqaaqyada ciyaaruhu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah nolosha carruur badan iyo dhallinyaro badan. **Dhaqdhaqaaqa jireed, carruurtu waxay ku bartaan inay u wada shaqeeyn karaan koox ahaan iyo inay isku xidhmaan oo is tixgaliyaan.** Sidoo kale wuxuu awood us siiyaa inay samaystaan saaxibo cusub iyo inay ku horemariyaan xirfadooda meel amaan ah. Dadka waaweyni waxay ku lugu yeelan karaan hawlaha naadiga si mutadawacnimo. Waxay si mutadawacnimo ah uga qaybqaadan karaan abaabulka dhacdooyinka ilaalinta kooxaha, ama lacag ururinta. Naadiyada isboortiga waxay siiyaan qof walba fursad uu ku jimicsado oo uu qayb uga noqdo bulshada.

WAA MAXAY SABABTA JIMICSIGU MUHIIM U YAHAY?

GUUD AHAAN

Jimicsigu wuxuu xoojiyaa wadnaha, wuxuu wanaajiyaa wareegga dhiigga wuxuuna caawiyaa joogteynta miisaan caafimaad qaba.

Jimicsigu waxa uu yareeyaa walbahaarka, waxa uu wanaajiyaa niyadda,waxana uu kor u qaadaa feejignaanta.

Jimicsigu wuxuu kaa caawinayaa inaad si fiican u seexato wuxuuna wanaajiyaa xusuusta iyo awoodda waxbarashada.

Jimicsigu waxa uu yareeyaa khatarta ah in ay ku dhacaan cudurrada daba dheeraada, sida cudurrada wadnaha iyo cudurrada xididdada dhiigga, nooca labaad ee sonkorowga iyo lafo-jileeca.

Jimicsigu waxa uu isu keenaa dadka waxana uu baraa xirfado muhiim ah, sida wada shaqaynta kooxeed.

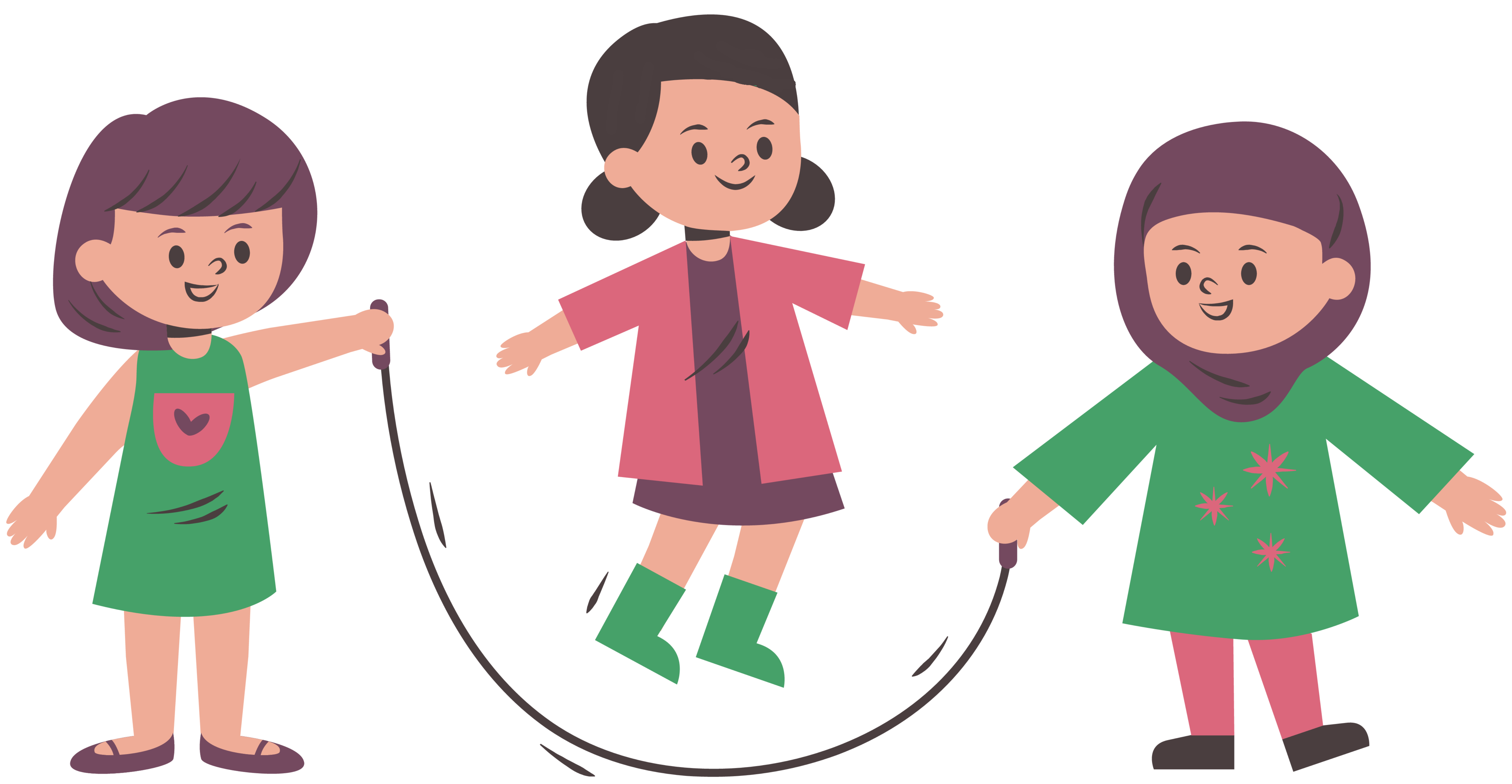
MARKA LAGA EEGO DHINACA HABLAHA

Jimicsigu wuxuu ka caawiyaa habluhu inay dareemaan kalsooni badan iyo inay ogaadaan qiimaha jirkooda.

Jimicsigu wuxuu caawiyaa gabdhaha inay ogaadaan xadkooda iyo inuu siiyo geesinimo ay isku difaacaan, taas oo muhiim u ah nolosha.

Jimicsigu waxa uu hablaha siiyaa isku kalsoonaan, taas oo si gaar ah muhiim u ah xilliga qaan-gaarnimada.

Jimicsigu waxa uu ka caawiyaa hablaha in ay saaxiibo cusub yeeshaan oo ay dareemaan inay yihiin qayb ka mid ah bulshada. Kaas oo taageeraya fayoqabkooda iyo doorkooda bulshada dhexdeeda.



BILAABIDA HIWAAYADDA

RAADI NOOC KU HABBOON

Ka fakar nooca aad xiiseyso isboortiga, waxaa jira fursado badan oo ka jira agagaarka magaalada Helsinki, qaar shaqsiyeed iyo qaar kooxeedba. Waxa kale oo aad heli kartaa ciyaaro badan oo bilaash ah adiga oo la xidhiidhaya naadiga ciyaaraha.

SAHAMI NAADIYADA MAXALIGA AH

Booqo shabakadaha internetka ee deegaankaaga ama ka raadi Google. Waxaad sidoo kale waydiin kartaa talo Iskoolka ama asaaxtaada. Waxaad sidoo kale raadin kartaa xogta hiwaayahadaha magaaladaada bogga Suomisport.

LA XIDHIIDH NAADIGA

Naadiyo badan ayaa leh bog internet oo ku qoranyahay cinwaankooda emailka ama lambarka telefoonka. Waad la xiriiri kartaa oo weydiin kartaa sida aad ugu biiri karto.

ISDIIWAANGELI

Diiwaangelinta waxaa badanaa lagu sameeyaa online, laakiin waxaad sidoo kale aad weydiin kartaa in la is diiwaan gelin karo marka ugu horeysay eed ka qayb qaadanayso.

BIXI KHARASHKA KA QAYBGALKA

Naadiyo badan ayaa leh kharashka ka qayb gelitaan oo lagu daboolayo kharashka casharrada tababarka. Xaaladaha qaar, waxaad codsan kartaa deeq dhaqaale haddii kharashku uu u muuqato midkugu qaali ah.

IMAANSHAHA TABABARKA MARKA UGU HOREEYSA

Soo qaado dharka jimicsiga iyo caagad biyo ah. Tababarayaasha ama ka qayb galeyaasha kale ayaa kuu sheegaya waxa kale eed u baahantahay.

CODSO CAAWIMO

Haddii ay wax u muuqdaan kuwo adag ama aadan fahmin, weydii tababaraha ama ka qaybgalayaasha kale.

KA QAYB QAADASHADA HIWAAYADDA

Marka hiwaayadu bilaabanto, waxa jira dhowr arimood oo ay muhiimtahay ka qayb qaataha hiwaayadda iyo waalidkuba inay xasuusnaadaan: Hoos waxa ku xusan tusaaleyaal ku saabsan sida kor loogu qaado in si xiiseleh qofkastaa uga qayb qaadan karo isagoo ku raaxaysanaya hiwaayada.

- **Si joogto ah uga qaybqaado:** waxaa wanaagsan in si joogto ah looga qayb qaato hiwaayadda.
- **Dhiirigelin iyo taageero:** Waalidiinta iyo dadka u dhaw waa inay ku dhiirigelin karaan Illmaha inuu hiwaayadda Wanaag ku dareemo.
- **Caawinta hawlaha naadiga:** Waalidiintu waxay kaa caawin karaan waxyaabaha sida gaadiidka, lacag ururinta, ama dhacdooyinka.
- **Ka taxadar jadwalka:** Waalidiintu waxa fiican inay xusuusiyaan wakhtiyada tababarka oo ay ka caawiyaan ilmaha inuu yimaado waqtigii loogu talagalay.
- **Noqo tusaale wanaagsan:** Waa muhiim in si cadaalad ah oo ixtiraam leh loo dhaqmo ciyaaraha iyo tababarka.
- **La xidhiidh:** Haddii ay jiraan wax su'aalo ah ama isbedel ah, la xidhiidh tababarayaasha ama madaxda kooxda.

XAALADAHA DHIBAATADA

Waalidku waxay wajahaan caqabado badan marka ay carruurtooda ku lug yeeshaan hiwaayaddaha. Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah dhibaatooyinka ay la kulmaan iyo siyaabaha loo xalliyo.

- **Xiisaha oo hoos u dhacaya:** Haddii ilmuhu uusan doonaynin inuu sii wado hawsha, waalidku waxay weydiin karaan sababta. Haddii ay sabab u tahay daal ama tartan xad-dhaaf ah, waxaa la raadin karaa qorshe tababar oo fudud ama isboort cusub oo laga yaabo inuu noqdo mid ku haboon.

- **Tartanka xad-dhaafka ah:** Haddii ilmuhu uu dareemayo cadaadis inuu sameeyo wax, waa muhiim in loo xasuusiyo in u jeedadda hiwyaaddu tahay inuu ilmuhu ku raaxaysto. Sidoo kale waalidku waxay la hadli karaan macallinka haddii ilmuhu tababarka u dareemayo mid aad u culus.

- **Dhibaatooyinka jadwalka:** Haddii ilmuhu uu leeyahay hobbiyaal badan, waxay noqon kartaa mid adag in la helo waqti loogu talagalay iskuulka iyo qoyska. Waalidku waxay ka caawin karaan inay sameeyaan jadwal oo ka fiirsadaan haddii ay jiraan hawlo aad u badan.

- **Dhibaatooyinka dhibaataynta:** Haddii ilmuhu uu la kulmo dhibaatooyin ama ceebeyn ku saabsan huwaayadda, waxa fiican in waalidku la hadlaan ilmaha oo ay ogaadaan waxa dhacay. Kadibna, waxaad la xiriiri kartaa macallinka ama naadiga si aad uga hortagto dhibaataynta.

- **Kelinnimada kooxda:** Haddii ilmuhu uu dareemayo in uu kalinimo kooxda dhexdeeda, waalidku waxa fiican inay ku dhiiri galiyaan inuu xidhiidh iyo is dhexgal la sameeyo kooxda. Macallinka ayaa sidoo kale loo sheegi karaa xaaladda si loo ilaaliyo jawiga kooxda.

Waxa ugu muhiimsan waa in waalidku taageero ubadka, dhagaysto, oo uu soo dhexgalo wakhtiga si looga hortago dhibaatooyinka. Sidan, hiwaayadu waxay ahaanaysaa waayo-aragnimo wacan oo faa'iido leh.

JOOJINTA HIWAAYADDA

Haddii ilmuhu rabo inuu joojiyo hiwaayadda, si fudud ayaa loo samayn karaa.

Marka hore ogeysii go'aanka tababaraha ama qofka u qaabilsan xiriirka naadiga, tusaale ahaan email ahaan ama telefoon.

Sidoo kale waxa wanaagsan inaad sheegto sababta aad u joojineyso, taasi waxay naadiga ka caawinaysa inay helaan fikrado ay ku horumariyaan naadiga. Si kastaba ha ahaatee, ma aha qasab, inaad sheegto sababta aad u joojinayso, laakiin ta ugu muhiimsan waa in la ogeysiiyo joojinta. Haddii aad bixisay kharash xilliyeed ama bille ah, hubi in qaarkood dib loo soo celin karo. Joojintu waa wax iska caadi ah, naadiyaduna way fahansanyihiin in xaaladaha nolosha ama xiisaha wax iska badali karaan.

MAALGELINTA HIWAAYADDA

Qiimaha hiwaayadaha aad ayey u kala duwan yihiin iyadoo ku xiran ciyaaraha, naadiga, iyo qalabka. Mararka qaarkood hiwaayadu waxay noqon kartaa qaali, taasoo caqabad ku noqon karta qoysaska. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira siyaabo badan si aad u hesho kaalmo dhaqaale ama loo dhimo kharashaadka.

Qaybtani waxay talo siinaysaa waalidiinta haddii hiwaayadda ubadkoodu uu ku baxo kharash badani. Hadafka ayaa ah in ilmo kastaa ka qayb qaato oo uu ku raaxaysto isboortiga iyo hiwaayaddaha iyada oo aanay jirin caqabado dhaqaale.

TALOOYIN KU SAABSAN MAALGELINTA HIWAAYADDAADA

- **Taageero weydiiso naadiga:** Naadiyada iyo degmooyinka qaarkood waxay caawiyaan qoysaska ay dhibaatadu haysato xaalad dhaqaale. Waxaa mudan in si toos ah kooxda loo weydiiyo in taageero la heli karo iyo in kale.
- **Ku heshiiya qorshe lacag-bixineed:** Naadiyada qaarkood waxay kuu oggolaanayaan inaad kharashaadka u bixisid qayb qayb, oo aanad halmar bixin kharashaadka oo dhan.
- **Codso caawimo:** Finland waxaa ka jira dhaqaale iyo ururo bixiya kaalmada dhaqaale ee hiwaayadaha carruurta iyo dhalinyarada.
- **Weydii xafiiska adeegga bulshada:** Xaaladaha qaarkood, maamulka adeegga bulshada ee degmada ayaa caawin kara carruurta hiwaayadaha waana qayb ka mid ah adeegyada daryeelka qoyska.
- **U fiirso qalabka la isticmaalo:** Raadi qalabka la isticmaalay: Kooxo badan iyo boggaga internetka ayaa bixiya fursad lagu iibsan karo qalabka ciyaaraha ee gacanta labaad ee qiimo jaban ama bilaash ah.

LIISKA FURSADAHA MAALGELINTA

Magaca lacagta	Waa maxay?	Waa kuma?	Waqtiga codsiga
Valio akatemia	Valio akatemia waxay bixisaa deeqo ay ku taageerto isboortiska caruurta.	Ka yar 18 sano	Codsigu wuxuu bilaabmaa bisha May.
Pelastakaa lapset ry	Taageerada hiwaayadda waxaa loogu talagalay da´doodu ka yartahay ee bilaabaya hiwaayadda ama sii wadida hiwaayaddooda ay dhibaato ku tahay xaaladda dhaqaale ee qoyskooda darteed.	Ka yar 18 sano	Codsigu wuxuu bilaabmaa bisha Janaayo.
Hope ry	Taageerada waxaa loogu talagalay caruurta si joogto ah uga qayb qaadatada hiwaayadda waxaana si toos ah loo siiyaa qabanqaabiyeyaasha hiwaayadda.	6-17 sano jir	Taageeradda waxaad codsan kartaa sannadka oo dhan.
SOS-Lapsikylä Unelmista.fi	Anagoo isticmaalayna qaab hawlgelin, waxaan u suurtagelin karnaa carruurta qoysaska danyarta ah inay helaan fursad ay ku ciyaaraan oo ay u helaan hiwaayad isboorti.	7-17 sano jir	Taageeradda waxaad codsan kartaa sannadka oo dhan.
Tukikummit	Kafiil-bixiyeyaashu waxay bixiyaan deeqo hiwaayadaha carruurta iyo dhalinyarada.	5-25 sano jir	Taageeradda waxaad codsan kartaa sannadka oo dhan.

LIISKA FURSADAHA MAALGELINTA

Magaca lacagta	Waa maxay?	Waa kuma?	Waqtiga codsiga
Tukilinja	Deeqdan taageeradda ah waxaa loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada naafadda ah si ay u taageeraan hawlaha madadaalada. Naafadda waxaa ka mid ah tusaale ahaan: Naafonimadda dhaqdhaqa, jirrooyinka muddada dheer, dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda ama cilladaha neerfaha.	Ma xadidna da'da	Taageeradda waxaad codsan kartaa sannadka oo dhan.
MLL paikallisjärjestöt	Qaar ka mid ah ururrada maxalliga ah ee MLL ayaa bixiya deeqo dhaqaale oo loogu talagalay hawlaha madadaalada.	-	-

FURSADO KALE

- **Degmooyinka – Taageerada dakhliga:** Kharashaadka hiwaayaddaha carruurta waxaa lagu dabooli karaa taageero dakhli oo dheeri ah oo ka timaadda dowladda hoose. Lacagtan waxaa la codsan karaa haddii qoyska uu helo taageeradda dakhli ee aasaasi ah oo ka socota Kela.
- **Naadigaaga Isboortiga:** Haddii aad horey ugu jirto naadi isboorti, qaar ka mid ah waxay bixiyaan taageero dhaqaale oo kaa caawin karta in lagu daboolo kharashka hawsha ama suurtagalnimada fasaxa shaqada. Fadlan weydii qofka xiriirka u qaabilsan naadigaaga.

Ka qayb qaadashada iskaashiga