

Beste mevrouw,
Beste heer,
Beste jongens en meisjes,

Met het grootste genoegen bieden wij u deze unieke agenda aan. Deze agenda is het resultaat van anderhalf jaar nauwe samenwerking tussen ongeveer 300 vluchtelingen, asielzoekers, mensen zonder wettig verblijf, wetenschappers, hulpverleners, organisaties en beleidsmakers in België en Nederland.

Al die mensen en organisaties worstelden afzonderlijk met iets dat zo vaak voorkomt: er is een probleem dat kan opgelost worden. En iedereen heeft een stukje informatie. Maar dat weet men niet van elkaar. Of men kent elkaar helemaal niet. Dat is nochtans noodzakelijk om het probleem te kunnen oplossen. Het is belangrijk dat men elkaar eerst leert kennen. En informatie met elkaar deelt. Daarna kan men samen acties opzetten. Zo voorkomt u dat probleem in de toekomst.

Wat was ons probleem? Wij wisten vier dingen. 1) Vluchtelingen, asielzoekers en mensen zonder wettig verblijf vinden een goede gezondheid belangrijk. Ze proberen hun gezondheid goed te houden. 2) Maar wij weten ook dat sommige mensen in Europa slachtoffer worden van geweld. 3) Wij weten dat geweld ernstige gevolgen voor de gezondheid kan hebben. 4) Tenslotte weten we dat geweld voorkomen kan worden.

Alleen wisten we onvoldoende. We wisten niet welke ervaringen vluchtelingen, asielzoekers of personen zonder wettig verblijf met geweld hebben in Europa. En hoe zij zelf denken dat ze het geweld kunnen voorkomen. Dat wilden we te weten komen. Dus hebben wij een onderzoeksproject opgezet. Met de steun van de Europese Commissie. Vooral om van elkaar te leren hoe we samen voor onze gezondheid kunnen zorgen. En hoe we geweld kunnen voorkomen.

Deze agenda is een preventie-agenda met veel informatie. Elke maand staat in het teken van een ander thema. Deze thema's worden niet alleen als erg belangrijk beschouwd door vluchtelingen, asielzoekers en mensen zonder wettig verblijf die aan het onderzoeksproject meewerkten. Maar ook door de hulpverleners, organisaties, beleidsmakers en wetenschappers.

Het is dus een preventie-agenda voor ons allemaal. Wij hopen dat u deze agenda elke dag kan gebruiken. Voor uzelf, maar ook in contact met andere mensen. Wij hopen dat u de informatie nuttig vindt. En vooral dat u deze informatie met andere mensen deelt. Want voor een goede gezondheid zorgen en geweld voorkomen kan niemand alleen. Iedereen is hiervoor belangrijk. Ook u. Wij hopen op u te mogen rekenen. U mag alvast rekenen op ons.

In naam van de volledige Projectgroep,
Prof. Dr. Marleen Temmerman, Directeur ICRH-Universiteit Gent
& Ines Keygnaert, Projectcoördinator ICRH-Universiteit Gent

بەريزان: ذنان، ئياوان، كضان، كوران

رۇدميرىكى ئامادە كراوي بى ھاوتا دەخەينە بەردەستتان. كە بە رھەمي سالا و نيويك كاركرندە لى ناو نزيكەي (۳۰۰) كەسي ئىنا بەرى سياسي و ھەلھاتوو لى ولانە كلانان. ھەرۇھا ئىو كەسانەي كە ھىشتا مافي ياساي مائەوۋيان ئى نەبە خىشراوۋە. ھەرۇھا زانايان و يارىدەدەرانى كۇمەلايەتى و كۇر و رىكخراوۋە كان لى ولانە بە چىكا و ھۆلەندا.

ئىو ھەموو كەس و رىكخراوانە ھاوكارى بەريزيان كرووۋە. كە طىروپرفتە كانت ضارەسەريان بۇ دانبرىت و زانباري بەدەستبىخەيت دەريارەيان. ئىو كەسانە بەھىض شىوۋەيك بەكترى ناناىسن. زۇر طرنطە كە ئىوۋەندى و بەكترناسىن و بەيك ئاشناپوون ھەبىت لى ئىوان مرۇظدا و زانباريە كان بطۇرنەوۋە. ھەرۇھا بەيەكەوۋە بەرطري لىو طرفتائە بكفن كە نەطەر لى ئايىندەدا دروستىن.

طرفتە كامان ضى بوون؟ ضوارشتمان دەزاني. (۱) ھەلھاتووانى ولانەي خۇيان. ئىنا بەرانى سياسي. ئىو كەسانەي كە ھەتاكو ئىستا بەئىي ياسا رىطەي مائەوۋيان ئى نەدراوۋە لىلايان طرنطە كە تەندروستى خۇيان بئاريزن. (۲) ئىمە لامان واىە كە ھەندىك كەس لى ئىوروننا دووضارى زىانى توندوتىدى و رىق. يان دەتووانىن بىلەن سەلئىشىووان بەھۇي ئىو ئاداوانەي كە رۇدانە بەسەريان دىت. (۳) ئىمە بى طومانىن لىوۋەي كە توندوتىدى و رىق و ئاداۋە كارىطەري خرائى لىسەر تەندروستى مرۇظ ھەيە. (۴) دواجارىش ئىمە لامان واىە كە دەتووانىن بەرەنطارى توند و تىدى بىيەوۋە و رىطربىن لى روودانى.

لىلامان نا روون و نەزانراۋە كە ھەلھاتووان و ئىنا بەرانى سياسي. يان ئىو كەسانەي لى ضاۋەرۋاندىان و ھىشتا رىطەي ياسايبان ئى نەبە خىشراۋە بۇ مائەوۋە. خودى خۇيان ئىو طردى و توندىبەيان تىدابت يان بەسەر ھاتبىت. ئايا نەطەر واىە ضۇن بتووانىن بەسەرىدا زال بىن. بۇيە ئىمە ھەستابن بە رىكخستنى لىكۇلەينەۋە ئرۇدەبەك بە يامەرتى كۇمەلى ئىوروننى بەكپرتوو. بەتايەتى بىو مەبەستەي كە لىقەكەۋە فىرىبىن. ئاطادارى تەندروستى خۇمان بىن و بزائىن ضۇن بەرەنطارى توند و تىدى و طردى و رىق بووۋەستىن.

ئىم رۇدمىرە ضر و ئرە لى زانباري بۇ بەرطري بوونەۋە و خۇراطرى. ھەر مانطىك بە ھىمايەكى خۇي نىشمانكراۋە. ئىنا بەران و بىطائە كان بەشداريان كروو لى دانانى ئىو ھىمايانەدا. كەسانى بەشداربووي ئرۇدەكە لىلايەن لىكۇلەرەۋە كۇمەلايەتتە كان و دەزطا و ئلان دانەران و زانكانىشەۋە زۇر طرنطە.

كەۋاتە ئىم رۇدمىرە ضارەسەزە بۇ ھەموۋانە. ھىوامان واىە بەريزيان سىوود لىم رۇدمىرە بىننن و بەكارى بىننن بۇ خۇت و ئىوۋەندىبەيە كانت لىطەل كەسانى دىكەدا و ئىوۋەندىبەيە كانت ئىوۋەر بىكەت بە كەسانى دەۋرۋەرتەۋە. ھەرۇھا بۇ ئاطادارى ۋەدەستھىنەيانى تەندروستى باشتر و ھەستان ددى طردبوون و رىق. بىو ھىوايەي كۇمەكى بەريزيانمەن كرىبىت. بەريزىت دەتوانىت ئىشت بە كۇمەكى ئىمە بىستىت.

بەناوى طرونى ئرۇدەي داھاتوو

Prof. Dr. Marleen Temmerman, Directeur ICRH-Universiteit Gent
& Ines Keygnaert, Projectoordinator ICRH-Universiteit Gent

Laci dzuvji, Caj,
Laco Murs, Terno Murs,

Amen sam bachtale hoj saj tumenge prezentinas kada zapisnikos. Kada zapisnikos hin o rezultatos jek he jepas berseskeri jekhetani buci maskaro maj 300 utecenci, azilanta, o manusa so len nane lace papira, profesora, organizacii, o politika andale Belgia he Holansko.

Sa kala manusa he organizacii korkore sikaven andre jek veca sop es byterval acija le manusenge odi vecia pes buterval opakinel, hin jek problemos sop es del te virjesinel. A sakones hin sikra informacia. Ale o manusa jek avrestar ada nadzanan. Abo o manusa pes vobec naprindzaren. A kada hin igen dolezito buci hoj kada problemos pest e virjesinel. A kada hin dolezito veca hoj kada problemos pest e del te viriesinel. Kadi veca hin dolezito hoj o manusa pest elsin (perso) te sprindzaren. A o informacii peske te vymeninen te phenel. Pajis saj jekhetane keres e buci o akcii. Kavke pes saj vyriesinen o problemi ander buducnosta.

So sas amaro problemos? Amen dzanahas star veci. 1)O utecenci, azilanta, a a manusa sol en nane lace papira dikhen o laco sastipen igen dolezito. On pes snazinen peskero sastipen te chranel. 2)Ale amen dzanas hoj varesave manusa andre Europa cerpinen a hine obet la agresijake. 3)Amen dzanas hoj e agresia hin igen negativno prekaldo sastipen. 4)Amen dzanas hoj kadi agresija pes del te ocraninel.

Ca amen dzanahas mek nedostatočne le vecendar. Amen nadzanahas so o manusa predzidile andre Europa savi agresia o utecenci, azilanta, abo o manusa sol en nane lece papira. A sar korkore peske pal oda gondojinen abo sar adi veca by on vyriesindehas. Kada kamahas amen te dzanel. Vasoda amen kada organizindam a zistinkerahas peske o buca. A e Europsko Comisia amenge andre ada pomozinda. He sikavelas amen sar jek avrestar saj sikjuvas a sar jekhetane pes te starinas pal amaro sastipen.

Kada zapisnikos hin preventivno-zapisnikos hin tumen andre bud informacii. Sako con tumen hin tema. Kala temi' nane dolezite ca prekaldo utecenic azilanta he prekaldo manusa so len nane lace papira ale he prekaldo manusa so kerensa prekal kada projektos. Ale he prekaldo visetrovatela organizacii o manusa andrale politika.

Ada hin proste preventivno-zapisnikos prekal amende savorende. Amen kamjamas hoj kada zapisnikos sako dives te pouzivinen. Prekal tumende korkorende, ale he prekal aver manusa so san lenca andro kontaktos. Amen dufinas hoj kala informacii pes tumenge dzdana. A hoj kala informacii podena he avrenge manusenge. Vasoda hoj laco sastipen he pes te starinel he proti agresia te obdzal naobdzal niko korkoro. Sako hin prekal kada dolezito. He tumen. Amen dufinas hoj pes saj pre tumende spoliahninas. A tumen pes saj obrativen pre amende.

Andro naf cale projektoske,
Prof. Dr. Marleen Temmerman, Riaditelis ICRH-Universiteit Gent
& Ines Keygnaert, Projekcnocinatorka ICRH-Universiteit Gent

Уважаемые женщины и девушки,
Уважаемые мужчины и юноши,

Мы с большим удовольствием представляем для вас уникальный Ежедневник. Записи в этом Ежедневнике - результат тесной полугодовой совместной работы приблизительно 300 беженцев, кандидатов в беженцы, людей без права на пребывание, ученых, социальных работников, организаций и представителей в Бельгии и в Нидерландах.

Все эти люди и организации отдельно искали решение существующей проблемы. Каждый владеет частицей информации. Но она не известна другим. Или эти люди не знакомы друг с другом. Однако это необходимо, чтобы проблема была решена. Очень важно, чтобы все сначала познакомились и поделились информацией друг с другом. Затем можно начинать действовать. Так вы предотвратите эту проблему в будущем.

Какая была у нас проблема? Мы знали четыре вещи. 1) Беженцы, кандидаты в беженцы и люди без права на пребывание считают, что очень важно иметь хорошее здоровье. Они пытаются различными способами поддерживать свое здоровье. 2) Но нам также известно, что некоторые люди в Европе становятся жертвами насилия. 3) Мы знаем, что насилие может иметь серьезные последствия для здоровья. 4) Наконец, нам известно, что насилие может быть предотвращено.

Но мы знали недостаточно. Мы не знали какой опыт, связанный с насилием имеют беженцы, кандидаты в беженцы или люди без права на пребывание в Европе. И что они сами думают о том, как можно предотвратить насилие. Нам нужно было это узнать. Поэтому мы начали исследовательский проект при поддержке Европейской комиссии. Прежде всего, чтобы узнать друг от друга, как мы вместе можем позаботиться о нашем здоровье и как можем предотвратить насилие.

Этот Ежедневник содержит множество информации, которая поможет вам предотвратить, избежать возможное насилие или ущерб здоровью. Каждый новый месяц открывает новую тему. Все эти темы рассматриваются, как очень важные не только самими беженцами, кандидатами в беженцы и людьми без права на пребывание, которые работали над этим исследовательским проектом. Но и социальными работниками, организациями, руководителями и учеными.

Таким образом, этот Ежедневник для каждого из нас. Мы надеемся, что вы будете им пользоваться каждый день. Не только сами, но и в контакте с другими людьми. Мы надеемся, что вы найдете эту информацию полезной и сможете ей поделиться с другими людьми. Потому что, никто не может в одиночку заботиться о своем здоровье и предотвратить насилие. Для этого важно участие каждого. В том числе и ваше участие. Мы надеемся, что мы можем на вас рассчитывать. Вы можете точно рассчитывать на нас.

От имени всей проектной группы,
Профессор Марleen Тиммерман, директор Интернационального Центра Репродуктивного Здоровья при университете в г. Гент
& Инес Кейхнарт, координатор проекта Интернационального Центра Репродуктивного Здоровья при университете в г. Гент

خانم‌ها و آقایان محترم.

ما مفتخریم که این دفترچه تقویم بی نظیر را به شما ارائه می‌کنیم. این دفترچه تقویم نتیجه یک سال و نیم کار گروهی حدود ۳۰۰ پناهنده، پناهجو، افراد بدون حق قانونی برای اقامت، دانشمندان، مددکاران، سازمان‌ها و سیاست‌گذاران در بلژیک و هلند است. همه این افراد و سازمان‌ها به نوبه خود به خاطر چیزی که اغلب اتفاق می‌افتد تلاش کرده‌اند: مشکل لاینحلی وجود دارد. و همه افراد کمی راجع به آن اطلاع دارند. اما هیچ یک از آنها نمی‌دانستند که دیگران نیز آن را می‌دانند. یا اینکه اصلاً همدیگر را نمی‌شناختند. اما حل این مسأله ضروری است. مهم است که اول یکدیگر را بشناسید. و اطلاعات خود را با یکدیگر در میان بگذارید. و با هم دست به اقدام بزنید. و اجازه ندهید که این مسأله در آینده نیز اتفاق بیفتد.

مشکل ما چه بود؟ ما چهار چیز را می‌دانستیم. (۱) پناهندگان، پناهجویان و افراد بدون حق قانونی برای اقامت. "در سلامتی کامل بودن" را مهم می‌دانند. آنها سعی می‌کنند خود را سالم نگه دارند. (۲) اما ما همچنین می‌دانیم که مردم در اروپا قربانی خشونت هستند. (۳) می‌دانیم که خشونت تأثیرات بسیار بدی بر سلامتی دارد. (۴) و در آخر اینکه. می‌دانیم که می‌توان از خشونت جلوگیری کرد.

ما به تنهایی به اندازه کافی نمی‌دانستیم. نمی‌دانستیم که پناهندگان، پناهجویان یا افراد بدون حق قانونی برای اقامت چه تجربیاتی از خشونت در اروپا داشته‌اند. و اینکه آنها خودشان در مورد پیشگیری از خشونت چه فکر می‌کرده‌اند. می‌خواستیم بفهمیم، بنابراین با کمک کمیسون اروپایی یک پروژه تحقیقی ترتیب دادیم. این بیشتر برای آن بود که به یکدیگر یاد بدهیم که چطور می‌توانیم با هم مراقب سلامت خود باشیم. و چطور می‌توانیم از خشونت جلوگیری کنیم.

این یادداشت، یک یادداشت پیشگیری با اطلاعات بسیاری است. ما هر ماه در مورد یک موضوع متفاوت صحبت می‌کنیم. نه تنها پناهندگان، پناهجویان و افراد بدون حق قانونی برای اقامت که در این پروژه با ما همکاری کردند. این موضوعات را مهم می‌دانند. بلکه مددکاران، سازمان‌ها، سیاست‌گذاران و دانشمندان نیز فکر می‌کنند این موضوعات، مهم هستند.

به این ترتیب این دفترچه یادداشت، یک یادداشت پیشگیری برای همه ماست. امیدواریم که بتوانید هر روز از این یادداشت برای خودتان و همینطور وقتی با مردم دیگر در تماس هستید استفاده کنید. امیدواریم این اطلاعات برای شما مفید باشند. و بالاتر از همه اینکه این اطلاعات را با افراد دیگر نیز در میان بگذارید. زیرا هیچکس نمی‌تواند مطمئن باشد که سلامتی کامل داشته باشد و خودش به تنهایی از خشونت پیشگیری کند. در این امر، همه مهم هستند. حتی خود شما. امیدواریم بتوانیم روی شما حساب کنیم. البته شما می‌توانید روی ما حساب کنید.

از طرف همه اعضای گروه:

پروفسور مارلین ترمین رئیس دانشگاه ICRH-University Gent
اینس کیخنارت هماهنگ کننده پروژه ICRH-University Gent

Dear Madam,
Dear Sir,

We have the pleasure of presenting you with this unique diary. This diary is the result of one and a half years of around 300 refugees, asylum-seekers, undocumented migrants, scientists, service providers, organisations and policy-makers in Belgium and the Netherlands working together.

All these people and organisations struggled on their own with something that often happens: there is a problem that can be solved. And everyone has a bit of information. But each of them did not know what the others knew. Or they did not know each other at all. But that is necessary to be able to solve the problem. It is important that you first get to know each other. And share information with each other. After that you can take action together. And you prevent the problem from happening in the future.

What was our problem? We knew four things. 1) Refugees, asylum-seekers and undocumented migrants find it important to be in good health. They try to keep themselves healthy. 2) But we also know that some people in Europe become victims of violence. 3) We know that violence can have serious impact on health. 4) Finally, we know that violence can be prevented.

Alone, we did not know enough. We did not know what experiences refugees, asylum-seekers or undocumented migrants have with violence in Europe. And how they themselves thought that they can prevent violence. We wanted to find that out. So we set up a research project. With the support of the European Commission. This was mainly to learn from each other how we can look after our health together. And how we can prevent violence.

This diary is a prevention diary with a lot of information. We will talk about a different subject each month. These subjects are not only considered important by refugees, asylum-seekers and undocumented migrants that worked with us on the research project. But service providers, organisations, policy-makers and scientists also think they are important.

So it is a prevention diary for all of us. We hope that you can use this diary every day. For yourself, but also in contact with other people. We hope that you find the information useful. And above all that you share this information with other people. Because nobody can be sure to have good health and prevent violence on their own. Everyone is important for this. So are you. We hope that we can count on you. Of course, you may count on us.

From all of the Project Group,
Prof. Dr. Marleen Temmerman, Director ICRH-University Gent
& Ines Keygnaert, Project Coordinator ICRH-University Gent

السيدات والسادة الأعراف.

يسعدنا أن نقدم لكم هذه المفكرة الفريدة، التي تعد نتاج دراسة بحثية استمرت لمدة عام ونصف، وشارك فيها حوالي ٣٠٠ لاجئ، وطالب للجوء السياسي وهؤلاء الذين ليس لهم حق شرعي للإقامة، وعالم، وموفرين للخدمات، ومنظمات، وصناع سياسة، في كل من بلجيكا وهولندا.

لقد ناضل كل هؤلاء الأفراد والمنظمات، بجهدهم الخاص، مع أشياء غالبا ما حدثت هناك مشكلة يمكن حلها، والكل لديه قدر من المعلومات، لكن لا يلم أي منهم بما عند الآخرين، أو لا يعرفون بعضهم البعض أساسا، على الرغم من أنه من الضروري حل المشكلة، إن من الضروري أن يتعرفوا على بعضهم البعض، وأن يتبادلوا المعلومات مع بعضهم البعض، بعد ذلك يمكن التكتاف معا لحل المشكلة، ولتجنب حدوث تلك المشكلة في المستقبل.

ماذا كانت مشكلتنا؟ هناك أربعة أشياء، (١) يجد اللاجئون، وطالبو اللجوء السياسي، والمهاجرين الغير مسجلين، أنه من الضروري أن يتمتعوا بصحة جيدة، وهم يحاولون أن يبقوا أصحاء، (٢) لكننا علمنا أيضا أن بعض الناس في أوروبا هم ضحايا للعنف، (٣) وعلمنا انه للعنف تأثير خطير على الصحة، (٤) وأخيرا علمنا انه يمكن منع العنف.

نحن وحدنا، لم تكن نعرف الكثير، لم نتعرف على التجارب التي لدى او خاضها اللاجئون، وطالبو اللجوء السياسي، والمهاجرين الغير مسجلين في أوروبا، ولم نتعرف على الكيفية التي فكر بها هؤلاء لمنع العنف بأنفسهم، وأردنا التعرف على ذلك، فقمنا بإعداد مشروع بحث، بمساعدة اللجنة الأوروبية، وكان الهدف من ذلك أن يعلم بعضنا البعض كيف نعتني بصحتنا، وكيف يمكننا منع العنف.

هذه المفكرة هي مفكرة للوقاية تشتمل على العديد من المعلومات، سنتحدث كل شهر عن موضوع مختلف، ولا تعد هذه الموضوعات هامه فقط من وجهة نظر اللاجئين، وطالبي اللجوء السياسي، والمهاجرين الغير مسجلين، الذين عملوا معنا في مشروع البحث، بل يعتبرها المساعدون والمنظمات وصناع السياسة والعلماء أيضا بالغة الأهمية، لذلك تعد هذه المفكرة مفكرة وقاية لنا جميعا، ونأمل أن يتيسر لك استخدام هذه المفكرة يوميا، لنفسك، وأيضا عند التواصل مع آخرين، نتمنى أيضا أن تكون تلك المعلومات مفيدة، والأهم من كل ذلك، أن نتشارك هذه المعلومات مع الآخرين، فلن يتمكن أحد بفرده من المحافظة على صحته ومنع العنف، إن كل واحد منا له أهميته في هذا المشروع، و أنت كذلك، ونحن نأمل أن يتيسر لنا الاعتماد عليك، وبالطبع يمكنك الاعتماد علينا.

نيابة عن مجموعة المشروع،

أ.د. مارلين تيمرمان، مدير ICRH-University Gent
إنس كيخنيرت، منسق مشروع ICRH-University Gent

Marwada Qaaliga ah,
Mudanaha Qaaliga ah,

Si farxad weyni ku dheehantahay ayaan waxaan kuu soo gudbineynaa xusuusqorkaan. Xusuusqorkani waxuu ka soo baxay wadashaqeyn adag oo ka dhaxaysay sanad iyo bar ku dhawaad 300 qaxooti, magangalyadoon, dad aan haysan sharci deganaasho, aqoonyahanno, shaqaalaha dadka caawiya, ururro iyo dadka siyaasadda dajiyi ee ku nool Beljam iyo Nederland.

Dhammaan dadkaas iyo hay'adahaas waxay si gaar ah ula lagdamayeen arrimo u dhaca si noqnoqosho leh: waxaa jira mashaakil la xallin karo. Qof kastana waxuu heystaa xogaa war ah. Laakin dadku iskama war hayaan. Ama dadku ismaba garanayaan. Haseyeeshe waxay taasi lagama maarmaan ka dhigeysa in la xalliyo mashaakilka. Waxaa muhim ah in dadku marka hore isbartaan. Wararna ay isdhaafsadaan. Markaas kaddib ayaa dadku si wadajir ah waxqabad u sameyn karaan. Sidaas ayaana mustaqbalka uga hortagi kartaa mashaakilkaas.

Maxay ahaayeen mashaakilka na heystay? Waxaan garaneynay afar waxyaabood.

1) Qaxootiga, magangalyadoonnada iyo dadka aan lahayn sharci deganaasho waxay u arkaan caafimaadka wanaagsan in uu yahay muhim. Waxay isku dayaan in caafimaadkoodu noqdo mid wanaagsan. 2) Waxaanse sidoo kale ognahay in dad badan tacaddi loogu geysto gudaha Yurub. 3) Waxaan ognahay in tacaddigu uu saameyn xun ku yeesho caafimaadka. 4) Ugu dambeyntii waxaan ognahay in tacaddiga laga hortagi karo.

Kaligeen waxaan ogeyn naguma filneyn. Ma aanan garaneyn waayo-aragnimada ay u leeyihiin qaxootiga, magangalyadoonka iyo dadka aan lahayn sharci deganaasho tacaddiga ay kala kulmeen gudaha Yurub. Iyo sida ay ayaga la tahay in tacaddiga looga hortagi karo. Taas ayaan doonaynay inaan ogaanno. Sidaas darted ayaan waxaan dajinnay mashruuc cilmibaaris. Waxaana kaalmo ka helnay Golaha Yurub. Gaar ahaan si aan wax u kala barano si aan wadajir ugu daryeeli karno caafimaadkayaga. Iyo sidaan uga hortagi lahayn tacaddi.

Xusuusqorkani waa xusuusqor-kahortagid oo xambaarsan warar badan. Bil kasta waxaan uga hadleynaa mowduuc gaar ah. Mowduucyadii ma ahan kuwa uu qaxootiga, magangalyadoonka iyo dadka aan lahayn sharci deganaasho ee ka qaybqaatay mashruuca cilmibaarista kaligood u garteen kuwa aad muhim u ah. Waxaa sidaa oo kale qaba shaqaalaha dadka caawiya, ururo, dadka siyaasadda dejiya iyo aqoonyahanno.

Sidaas darteed waa xusuusqor-kahortagid oo loogu talagalay dhammaanteen. Waxaan rajeyneynaa in xusuusqorkaan aad maalin kasta adeegsan karto. Qudhaada, iyo xataa marka aad dad kale la xiriiireysid. Waxaan rajeyneynaa inaad wararka uu xambaarsan yahay u aragto kuwo faa'iido leh. Waxaan si gaar ah u rajeyneynaa inaad xogtaan la wadaagto dad kale. Sababta oo ah daryeelka caafimaad wanaagsan iyo kahortagidda tacaddiga uma suurtoowdo qof kaligiis. Si taas loo xaqiijiyo qof kasta ayaa muhim ah. Xataa adiga. Waxaan rajeyneynaa inaan adiga kugu tashan karo. Dhabtii adigu waad nagu tashan karto.

Magaca dhammaan Kooxda Mashruuca
Prof. Dr. Marleen Temmerman, Agaasimaha Jaamacadda ICRH Gent
& Ines Keygnaert, Xiriiriyaha Mashruuca Jaamacadda ICRH Gent

Madame,
Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous présenter cet agenda unique, résultat d'un an et demi de travail collaboratif entrepris par près de 300 réfugiés, demandeurs d'asile, de personnes en séjour illégal, de chercheurs, d'auxiliaires, d'organismes et de décideurs basés en Belgique et aux Pays-Bas.

Toutes ces personnes et organismes ont lutté, seuls, contre une réalité fréquente : l'occurrence d'un problème soluble. Tous disposaient de bribes d'information. Mais aucun ne savait ce que savaient les autres. Ou n'était conscient de l'existence des autres. Pourtant, la sensibilisation est nécessaire pour pouvoir résoudre le problème. Il faut commencer par faire connaissance, échanger de l'information. Pour pouvoir, au final, agir de manière concertée et éviter une récurrence du problème.

Mais ce problème, quel était-il ? Nous savions quatre choses. 1) Les réfugiés, demandeurs d'asile et personnes en séjour illégal sont conscients de l'importance d'être en bonne santé. Ils essaient de la préserver. 2) Mais nous savons également qu'en Europe, des gens sont victimes de violences. 3) Nous savons que la violence peut avoir des conséquences graves pour la santé. 4) Et enfin, nous savons que la violence peut être évitée.

Seuls, nous n'étions pas suffisamment informés. Nous ne savions rien du vécu des réfugiés, demandeurs d'asile et personnes en séjour illégal en Europe face à la violence, de la manière dont ces personnes elles-mêmes pensent pouvoir éviter la violence. Nous voulions le savoir. D'où l'élaboration d'un projet de recherche. Avec le soutien de la Commission européenne. Le but de ce projet était surtout de créer un contexte dans lequel nous pourrions, mutuellement et ensemble, apprendre comment préserver notre santé. Et comment nous pourrions éviter la violence.

Cet agenda de prévention est une mine d'information. Chaque mois, nous abordons un thème différent. Non seulement les réfugiés, demandeurs d'asile et personnes en séjour illégal qui ont participé à ce projet de recherche considèrent qu'il s'agit de thèmes importants, mais les auxiliaires, organismes, décideurs et chercheurs le pensent aussi.

Il s'agit par conséquent d'un agenda de prévention valable pour nous tous. Nous espérons que vous en ferez un de vos outils quotidiens. Qu'il vous sera utile à vous et quand vous communiquez avec vos contacts, que son contenu vous sera utile. Et surtout, que vous le partagerez avec d'autres. Parce que personne ne peut garantir sa bonne santé et éviter la violence seule. Pour y parvenir, tout le monde compte. Vous aussi. Nous espérons pouvoir compter sur vous. Et bien entendu, vous pouvez compter sur nous.

Au nom des membres du Groupe de projet,
Prof. Dr. Marleen Temmerman, Directrice ICRH-Université de Gand
& Ines Keygnaert, Coordinatrice de projet, ICRH-Université de Gand

Hoe kan u deze agenda gebruiken?

Deze agenda kan u elke dag gebruiken. Voor uzelf en in contact met andere mensen. Zo kan u in de weekkalenders afspraken noteren van 2008 tot begin 2009. Of zaken die u moet doen of onthouden op die dag. In de verjaardagskalender kan u verjaardagen noteren. Er is ook plaats om netwerkaartjes in op te bergen. En om contactgegevens te noteren. Maar daarnaast is heel wat informatie verspreid over de 12 maanden. Elke maand staat in het teken van een belangrijk thema. Dat thema illustreren we met een afbeelding van een postkaart. Daarop staat een tekening die gemaakt is door een vluchteling, asielzoeker of persoon zonder wettig verblijf. We organiseerden daarvoor een ontwerpwedstrijd rond dit project. Een jury van vluchtelingen, asielzoekers, organisaties en deskundigen koos de beste ontwerpen. Aan de andere kant staat er ook een citaat. Dit zijn (soms erg confronterende) uitspraken van vluchtelingen, asielzoekers of mensen zonder wettig verblijf. Zij namen aan één van de 250 diepte-interviews deel. Er zijn twaalf themakaarten, één per maand. En twee steunkaarten: een steunkaart voor vrouwen en een steunkaart voor mannen.

Tip: In totaal zijn er 16 postkaarten. De 12 maandelijkse themakaarten, 2 steunkaarten (1 voor vrouwen en 1 voor mannen) en 2 jokerkaarten. Als u dat wenst, kan u alle postkaarten achteraan uitscheuren. U kan de postkaart dan aan iemand geven of opsturen. Maar u kan ze ook ergens ophangen. Of gebruiken in een groeps gesprek of vormingsspel. Zo kan u bijvoorbeeld aan deelnemers vragen om de themakaarten per prioriteit te leggen. Op de website van www.icrh.org vindt u meer info over hoe u aan de slag kan met de kaarten in een groep.

In de agenda komt na de postkaart een informatiekatern over het thema. Die informatie heeft altijd dezelfde opbouw. De tekst begint eerst met een beschrijving van het thema (wat is het?). Daar gaan ook negatieve zaken mee gepaard. Dus daarna vindt u hoe u dit kan voorkomen. Tenslotte vindt u uitleg over wat u kan doen wanneer toch negatieve zaken gebeuren. Deze tekst staat altijd eerst in het Nederlands. Daarna volgt een vertaling van diezelfde tekst in het Sorani, Romanes, Russisch, Farsi, Engels, Arabisch, Somali en Frans.

Tip: Dit zijn de talen van de vluchtelingen, asielzoekers en mensen zonder wettig verblijf die aan het onderzoeksproject meewerkten. Wilt u de informatie naar een andere taal vertalen, surf dan naar www.icrh.org. Daar kan u de teksten afzonderlijk downloaden.

Na de informatiekatern volgt een weekkalender van de maand. In die weekkalender vermelden we belangrijke internationale dagen en culturele feestdagen. Van de gemeenschappen die aan het project meewerkten. Aan het einde van de agenda vindt u een adressenlijst per thema. Daarin vermelden we websites,

telefoonnummers en adressen. Van organisaties waar u terecht kan voor meer informatie of hulp.

! Tip: Dit onderzoeksproject liep in het Vlaamse gedeelte van België en in Nederland. De verwijzadressen zijn dus voornamelijk uit deze gebieden. U vindt ook nog enkele lege pagina's. Daar kan u zelf andere adressen en telefoonnummers noteren. U kan aan de agenda ook een extra verwijzlijst toevoegen.

Belgen en Nederlanders wisselen in contact met andere mensen vaak netwerkkartjes uit. Daarop staan de contactgegevens van de persoon: naam, adres, telefoonnummer en e-mail. In de agenda vindt u ook een mapje met 5 netwerkkartjes. Daarop kan u de gegevens van uzelf invullen. Krijgt u een netwerkkartje van iemand? Dan kan u dit kaartje ook in het mapje opbergen. Of u kan hun contactgegevens in de lege adressenbladen noteren.

! Tip: Een divers netwerk is positief voor uw gezondheid. En om geweld te voorkomen. Wisselt u ook netwerkkartjes uit met mensen van een ander land? Of met mensen die uw taal (nog) niet spreken?

U krijgt wellicht ook vaak afspraakkaartjes. U kan die ook opbergen in het mapje. Nog beter: schrijf ze onmiddellijk in uw agenda. Dan hebt u een goed overzicht van wanneer u iemand zal ontmoeten.

! Tip: Hulp- en dienstverleners: gebruik deze agenda als vast communicatiemiddel. In plaats van een afspraakkaartje te geven, vraag de persoon om de afspraak in haar of zijn agenda te noteren of doe dit voor haar/hem.

Achteraan vindt u ook nog een verjaardagskalender. Daarop kan u verjaardagen van familie, vrienden en kennissen noteren. U vindt er ook een jaaroverzicht van 2009. En een overzicht van de schoolvakanties in België en Nederland.

! Tip: Deze agenda begint op 14 februari 2008. Dat is niet omdat in België en Nederland het jaar halfweg februari zou beginnen. Ook niet omdat het valentijnsdag is. Maar wel omdat op 14 en 15 februari 2008 een Europees Seminarie plaatsvindt. Daar presenteren we het onderzoeksproject, de onderzoeksresultaten en de preventie-agenda voor een groot publiek. Dat publiek is heel verscheiden: Europese, Belgische en Nederlandse politici, vertegenwoordigers van grote en kleine organisaties uit heel Europa, vluchtelingen, asielzoekers en mensen zonder wettig verblijf, wetenschappers en pers. We willen met al die mensen een engagement aangaan: vanaf 14 februari 2008 willen we gezondheid ernstig nemen. En samen acties opzetten om geweld vanaf dan beter te voorkomen. Wenst u meer informatie over het project en het seminarie? Surf dan naar www.ichr.org.

Deze agenda is een soort test-instrument. Een volgende versie kan dankzij u beter worden. Bijvoorbeeld met andere talen en andere informatie. Wij willen graag uw mening hierover weten. Vindt u deze agenda bruikbaar? Is de informatie nuttig? Welke informatie ontbreekt? Welke verbeteringen stelt u voor? Neem gerust contact met ons op. Wij houden rekening met uw suggesties voor een volgende editie. Onze contactadressen vindt u in de adressenlijst.



بەھۆي نېتەۋە ئىپوئەندىيە جىاجىياكان لىكدانەۋەي ضاكي ھەبە بۇسەر تەندروسىت و كارىطەرە بۇسەر بقرەئىنارىۋونەۋەي توند و تىزى طرىببون و رەقى ھەلسسوكەوت. بەھۆي (نېت) ۋە دتوانىت لىطقل كەسانى دقرەۋەي ۋلات يان ئەۋانەي كە زمانى تۇ زانان كارىتەكانتان بطۇرنەۋە.

دەتوانى ھەمووي لە دۇسىمەكتەدا بئارىزىت و لە ھەمان كاتدا زۇر خىرا دەتوانىت لە ناو رۇدمىرەكتەدا بە ئاسانى كات و ذوانطە (موعد) و ئىپوئەندىيەكانت بئارىت.

يارمەتي: بەشى يارمەتي بەكاربەيئە ۋەك ۋەبىرەيئەۋە لە برىتتى كارتي ذوان (موعد) بىبەخىشە و ئرسىار لە كەسى بەرامبەرت بگە. كە لاي خۇي تۇماري بگات يان خۇت بۇي بگە.

دواتر لە كارتي لە داىكبونەكان دەتوانىت رۇذي لە داىكبونى خىزانەكتە. برادەرەكانت. ناسىۋەكانت. لىرەدا تۇمارىگەيت. ھەرۋەھا حطە لەمانەي كە باسما كرىن كورنە باسكىي دقرەبارەي سالى (۲۰۰۹) بىش لە رۇدمىرەكتەدا ھەبە. ھەرۋەھا كورنەبەكىش دقرەبارەي رۇذانى ئىشوو لە بەلجىكا و ھۆلەندا ھەبە.

ئەم رۇدمىرە لە ۱۴ فەبرىۋەري ۲۰۰۸ دەست ئىدەكات. ئىمە بۇ ئقوۋە نىبە كە لە بەلجىكا و ھۆلەندا سال لە نىۋەي فەبرىۋەري دەستئىدەكات. ھەرۋەھا بۇ ئقوۋەش نىبە كە رۇذي خۇشەۋىسىتتە. بەلام بۇ ئقوۋەبە كە لە ۱۵۱ فەبرىۋەري ۲۰۰۸ سىمىنارىكى ئقوروتى سازدەكرىت. لەو سىمىنارەدا ئرۇدەكتە دەناسىتەن. ئقو خەلكە زۇر جىاۋازە. سىياسەتمەدارانى ئقوروتلا بەلجىكا. ھۆلەندا. نوبىقەري رىكخراۋە طقورە و بىضووكەكانى تەۋاۋى ئقوروتلا. ئەنابەران و ئەۋانەي كە داۋاكارى مافى ئەنارن و ئەۋانەشەي كە مافى مانقوۋەبان ئى نىبەخىشراۋە. زانابان و دىزىطلاكانى راطقەيانان (مىدىا). ئىمە دەمانقوت لىطقل ئەو باس لەۋە بگەيم كە ئەو جۇرە شتاتنە زۇر طرنطە لەناو كۇمە لىطاكەمان: لە ۱۴ فەبرىۋەري ۲۰۰۸ بەدوا دەمانقوت مەسەلقەي تەندروسىي طرنطىقەي زۇري ئى بدرىت. بىقەكەۋە ضارەسەرىقەك بدۇزىنەۋە بۇ رىطلەطرن لە زۇرە ملىي. نايا زانباري زانرت دقرەبارەي ئرۇدەكتە و سىمىنارەكتە ئىۋىستە؟ دەتوانى سەبرى ساىتى www.icrh.org بگەيت.

ئەم رۇدمىرە ۋەكو جۇرە ئافىكرەندەۋەبەكە كە بە يارمەتي تۇ دتوانرىت لە داھاتوودا ئەم رۇدمىرە باشغرىش بېيت. بۇ مۇنە ۋەك زمانانىتر و بە كۇمەلىك زانبارىتر. ئىمە دەمانقوت بۇضوونى تۇ لەۋبارەۋە بزائىن. بەبۇضوونى تۇ ئەم رۇدمىرە شاىقەنى سوود لىۋەرطرىتتە؟ نايا ئەو زانبارىقەي كە لە رۇدمىرەكەدابە بە سوودن؟ ضى جۇرە زانبارىقەي تىدانىقەي بە بۇضوونى تۇ ضى بگىرت بۇ باشغرىقردى؟ تۇ دەتوانىت ئىپوئەندىمان ئىۋەبەكەيت و ئىمەش لە ئىشنىبارەكانى تۇ سوود دەبىيىن بۇ ضاتى داھاتوو. بۇ ئىپوئەندىكرن بە ئىمە دەتوانىت لە لىسىي ناۋىنىشائەكاندا ماندۇزىبەۋە.



Sar pouzivinena kada zapisnikos?

Kada zapisnikos saj sako dzives pouzivinen. Prekal tumende he prekalu manusa so hine tumena andro contactos. Aveke peske saj zairinkeren o objednavky od 2008 dzi zaciatok 2009. Abo varesave veci so musinen te kerel oda dives abo so peske musinen te zapametinel. Andro zapisnikos peske saj zairinkeren o narodenini kaske kana hin o bersa. Hin tumen ode he than kaj peske saj thoven o vyzitky le manusendar. Ao kontakti te zairinen. A hin ode bud informacii adre kala 12 cona. Sako con hin tumen varesavi aver dolezito tema. Kala temi ilustrinas perso sar pohladnica. Pre kadi hin kresbi so kerde o utecenci, azilanta, a manusa sol en nane lace papira. Amen organizindam sutas kale manusendar so kreslinkerde o utecenci, azilantahe o manusa sol en nane lace papira. A e porota he o experta kidle avri maskarlende o nek feder kresbi. A pre oki sera tumen hin citatos. Kada hin (varekana igen konfrontacosoms) vijadrenie le utecencendar he azilantendar a manusendar sol en nane lace papira. On sle jek le 250 manusendar sop es zapojinde andre kada intervijum. Hin ode 12 temi pohladnici, jek pro con. A duj podporne pohladnici jek prekal mursa a jek prekalu dzuvja.

Tipos: Jekhetane hin ode 16 pohladnici. 12 temi, 2 karti (1 prekalu dzuvja he 1 prekalu mursa) he 2 dzoliki. Te peske ziadinen, saj peske e pohladnica odcinen. Saj kadi pohladnica varekaske den abo bicaven. Abo saj la varekhaj figinen. Abo saj pouzivinen varekhaj kaj dzana te vakerel abo pro formingos. Avke saj bajinen hra a saj sako thovel jek pohladnica pre tema. Pro internetos pre kadi stranka saj peske arakhen informacii pal kala pohladnici. www.icrh.org

Andro zapisnikos pre oki sera pro pohladnici tumen hin informacia pale tema. Kadi informaci hin fur oda isto postups. O tekstos hin vysvetlimen pre dojek tema(so da hin?). Ode hin he negativne veci zirimen. A ode tumen hin zirimen sar pes aleske te vihnel. A na konec ode hin irimen so saj proti oleske keren te peso da acel. Ala texti hin furt perso nederlanski pajis hin andro aver ciba. Ola ciba hin oda isto textos ca andre aver cib andro Sorani, Romanes, Russisch, Farsi, Engels, Arabisch, Somali a Francuzika.

Tipos: Kala hin o ciba le utecencendar, azilantendar hel e manusendar sol en nane lace papira. Kamen kala informacii andre aver cib ta dzan pro internetos pre kadi adresa ode peske saj scirden tele www.icrh.org.

Palo informacii ode saj arakhen o internacionalne divesa o sviatky hes o pes acija andro svetos Andro kurkeskero zapisnikos hin irimen o culturale sviatky. Ole manusendar so tis spolupracinenas andre kada projektos. A pro zaver di-khena o adresi pre dojek tema. Ode zirindam o temi a o adresi telefone cisla. Le organizaciangere so saj pal lende dzan.

! Tipos: Kada projektos sas andre Belgicko Vlamsko stvrt he andro Holansko. O adresi hine tis ondal odi stvrt. Hin tumen ode he zuze papira. Ode peske saj irinen aver telefone cisla he adresi. Andro zapisnikos saj peske dothoven varasave dokladi.

O Belgicana he o Holandana peske vimeninkeren o vizitky he o kontakti. Ode tumen hin irinen o kontaktos pro manus, o naf, e adresa, tel.cislos, a e-mail adresa. Andro zapisnikos arakhena 5 vyzitky. Ode peske saj irinen peskero naf he sa Te tumen dela vareko vyzitka, saj peske tis thoven andro zapisnikos.

! Tipos: Bud te prindzarel hin pozitivno prekal tumaro sastipen. A e agresia te obdzal. Tis peske vimeninkeren o vyzitki avre manusenca andralo aver stati? Abo le manusenca so mek nadzanan tumari cib?

San buterval objednimen. Saj peske zathoven zositos abo garuven. Mek sa feder, te peske takoj zairinena andro zapisnikos. A vke tumen ela laco prehlad kana kaha pes majinen te arakhel.

! Tipos: Pomoc-a o organizacii, viuzin kada zapisnikos sar komunikacno veca. Miesto oleske hoj varekhas te objedninen irinen peske takoj andro zapisnikos abo irinen he lenge.

Ode palal tumen hin he ajso kalendaricic pro narodenini. Ode saj irinen andre kaske o bersa la fameliake kamaratengere. Ode arakhena he andalo ber 2009. O prazdnini le chavorengere andalo Belgiicko he Holansko.

! Tipos: Kada kalendaris zacnel od 14 februara 2008. Oda na vasoda hoj andre Belgicko he Holansko o nevo bers pes zacnidahas andro jepas con andro februaris. Ani vasoda bo hin valentina. Ale vasoda bo 14-a 15 teho 2008 pes zachudel o Evropsko Seminaris. Ode presikavaha kada projektos he kadia preventivno-zapisnikos prekalo baro publikum. Ada publikum hin rozlisno pestar, Evropsko, Belgicko a Holansko, Belgicko politika o precedas le bare he cikne organizaciendar andal calo Europa, utecenci, azilanta, a o manusa sol en nane lace papira, znalci, he o novinara.. Amne kamas kale manusenca jek baro angagements od 14 teho februara 2008 kamas o sastipen igen dolezitones te lel. A jekhetane te kerel akciji proti agresia hoj pes kadi tema te zlepsinel. Kamen Buter informacia palo projektos he palo seminaris? Saj dzan pro internetos te rodel pre kadi adresa- www.icrh.org.

Kada zapisnikos hin ajso sar testos-instrumentos. A aver verzia saj el feder vda-ka tumenge. Napriklad avra cibaha a aver informacienca. Amen kamjamas te dzanel tumendar so peske tumen godnojinen pal kada. Laco tumenke kada zapisnikos? Zdzal pes tumenge kala informaciji. Save informaciji andrenane? So saj zlepsinen? Saj amen kludne kontaktinen. Amenge laha ohlad pre tumare sugestie andro nevo zapisnikos. Amare contacti saj arakhen andro zapisnikos.

Как пользоваться этим Ежедневником?

Этим Ежедневником вы можете пользоваться каждый день сами и вместе с другими людьми. Вы можете делать записи в еженедельном календаре с 2008 до начала 2009 года или записывать то, что надо сделать или запомнить в определенный день. В календаре дней рождения можете записывать даты рождения. Найдется место для визитных карточек и для записи данных о ваших контактах. Кроме этого, в Ежедневнике имеется информация, которая распределена на 12 месяцев. Каждый месяц открывает запись на важную тему. Эта тема иллюстрируется изображением открытки. На ней вы найдете рисунок, выполненный беженцем, кандидатом в беженцы или человеком без права на пребывание. Мы организовывали для этого конкурс рисунков в плане нашего проекта. Жюри, состоявшее из беженцев, кандидатов в беженцы, представителей организаций и экспертов выбирало лучшие работы. На другой стороне открытки есть цитата.

Это (иногда очень оппозиционные) высказывания беженцев, кандидатов в беженцы и людей без права на пребывание. Они принимали участие в одном из 250 расширенных интервью. Таким образом, в Ежедневнике находятся 12 тематических открыток, по одной на каждый месяц, а также две карточки - поддержки: одна для мужчин и одна для женщин.

Совет: Есть 16 открыток. Из них 12 тематических, 2 карточки - поддержки (1 для женщин и 1 для мужчин) и 2 джокер-карты. Если вы хотите, то вы можете оторвать все открытки. Вы можете дать открытку кому-нибудь или послать по почте. Но вы также можете эти открытки где-нибудь повесить. Можете использовать их для групповых бесед или для образовательных игр. Например, вы можете попросить участников разложить тематические открытки по выбору. На сайте www.ichr.org вы найдете больше информации о том, как вы можете воспользоваться этими открытками в группах.

В Ежедневнике после открыток идут тематические информационные страницы. Информация подается всегда одинаково. Текст начинается с описания темы (что это?). Там описываются и отрицательные стороны вопроса. Затем вы найдете ответ, как эти проблемы можно избежать. В конце вы найдете объяснение того, что нужно делать, если это все же произошло. Текст дается сначала на нидерландском языке. Затем следует перевод этого же текста на сорани, цыганский, русский, персидский, английский, арабский, сомалийский и французский языки.



Совет: Это языки, на которых говорят беженцы, кандидаты в беженцы и люди без права на пребывание, которые совместно работали над этим исследовательским проектом. Если вы хотите перевести информацию на другой язык, зайдите на сайт www.icrh.org. Там вы можете отдельно скачать эти тексты.

После информационных страниц следует еженедельный календарь текущего месяца. В этом календаре мы отметили важные международные даты и культурные праздники тех общин, которые помогли работать над проектом. В конце Ежедневника вы найдете адреса по темам. Там указаны адреса сайтов, номера телефонов и адреса организаций, куда вы можете обратиться за информацией и помощью.



Совет: Этот исследовательский проект осуществлялся во Фламандской части Бельгии и в Нидерландах. Адреса, которые здесь указаны, находятся в основном на этих территориях. Вы найдете еще несколько чистых листов. На них вы можете сами записывать адреса и номера телефонов. Вы можете сами добавить в этот Ежедневник дополнительные листы для записок.

Бельгийцы и Нидерландцы при контактах с другими людьми часто обмениваются визитными карточками. На них записаны данные этого человека: имя, адрес, телефон и электронный адрес. В Ежедневнике вы также найдете кармашек с 5 визитными карточками. На них вы можете записать свои данные. Вы получили от кого-то визитную карточку? Вы можете ее положить в этот же кармашек. Вы можете также записать данные этих людей на чистых листах для записи адресов.



Совет: Общение с другими людьми положительно влияет на здоровье. А также помогает предотвращать насилие. Обменивайтесь вы визитными карточками с людьми из другой страны? Или с теми, кто (пока) не говорит на вашем языке?

Возможно вы часто получаете карточки с записью на прием. Вы можете их тоже положить в кармашек. Но лучше записать все в Дневник. Тогда вы сразу видите когда и с кем вы встречаетесь.



Совет: Социальному работнику и социальному помощнику: пользуйтесь этим Ежедневником как средством общения. Вместо того, чтобы давать карточку с записью на прием, попросите человека все записать в его или ее Ежедневник или сделайте это сами.

На задней стороне Ежедневника вы также найдете календарь дней рождения. Там вы можете записывать дни рождения своих близких, друзей и знакомых. Вы найдете календарь на 2009. и календарь школьных каникул для Бельгии и Нидерландов.

Совет: Этот Ежедневник начинается 14 февраля 2008 года вовсе не потому, что год в Бельгии и Нидерландах начинается с середины февраля. И не потому, что это День Святого Валентина. А потому, что 14 и 15 февраля состоится Европейский Семинар. На нем мы представим для широкой публики наш исследовательский проект, его результаты и этот Ежедневник. Эта публика будет состоять из политиков Европы, Бельгии и Нидерландов, представителей крупных и малых организаций из Европы, беженцев, кандидатов в беженцы и людей без права на пребывание, ученых и прессы. Мы хотим со всеми этими людьми заключить соглашение: начиная с 14 февраля 2008 года проблемы здоровья принимать всерьез. И вместе предпринять шаги, чтобы с этого периода успешнее предотвращать насилие. Вы хотите получить больше информации о проекте и семинаре? Зайдите на сайт www.icrh.org.

Этот Ежедневник – это своего рода испытательный инструмент. Следующая версия может быть улучшена благодаря вам. Например, быть на других языках и с другой информацией. Мы хотим узнать ваше мнение об этом. Находите вы этот Ежедневник полезным? Собрана в нем нужная информация? Какой информации не хватает? Что можно улучшить? Свяжитесь с нами. Мы примем во внимание ваши пожелания и предложения в следующем выпуске. Наши адреса для контактов вы найдете на листе адресов.

چطور باید از این دفترچه تقویم استفاده کنید؟

می‌توانید هر روز از این دفترچه یادداشت برای خودتان و زمانیکه با مردم دیگر در تماس هستید، استفاده کنید. بنابراین می‌توانید جلسات را در تقویم‌های هفتگی از سال ۲۰۰۸ تا شروع سال ۲۰۰۹ یادداشت کنید. یا چیزها و کارهایی که باید در این روز انجام داده یا به خاطر داشته باشید. می‌توانید تاریخ تولدها را در تقویم تولدها یادداشت کنید. اینجا همچنین جایی است که کارت‌های آدرس خود را نگه دارید. و اطلاعات مربوط به تماس‌ها را بنویسید. البته همچنین اطلاعات بسیاری پراکنده در ۱۲ ماه سال وجود دارد. ما هر ماه درباره یک موضوع مهم صحبت خواهیم کرد. این موضوع را با استفاده از یک کارت پستال نشان می‌دهیم. یک پناهنده، پناهجو یا یک بی‌خانمان بر روی این کارت پستال یک تصویر نقاشی کرده است. ما برای این پروژه یک مسابقه نقاشی ترتیب دادیم. گروه کوچکی از پناهندگان، پناهجویان، سازمان‌ها و کارشناسان برای تصمیم‌گیری در مورد بهترین نقاشی انتخاب شدند. بر آن طرف کارت پستال همچنین یک نقل قول وجود دارد. اینها چیزهایی است (گاهی اوقات بسیار سخت) که پناهندگان، پناهجویان یا افراد بدون حق قانونی برای اقامت گفته‌اند. آنان در یکی از ۲۵ مصاحبه دقیق شرکت کردند. دوازده کارت موضوع، یکی برای هر ماه، وجود دارد. و دو کارت بین‌تیبیان: یک کارت پشتیبان برای زنان و یکی برای مردان.

نکته: در کل ۱۶ کارت پستال می‌باشد. ۱۲ کارت برای ۱۲ ماه، ۲ کارت برای همبازی (یکی برای بانوان و دیگری برای آقایان) و ۲ کارت joker. اگر علاقه مندید می‌توانید کارت پستال‌ها را در آورده و این کارت پستال‌ها را به کس دیگری بدهید یا برای او بفرستید. همچنین می‌توانید آن را به جایی اویزان کنید. یا از آن در یک مباحثه گروهی یا بازی با ایفای نقش استفاده کنید. برای مثال می‌توانید از افراد شرکت‌کننده بخواهید کارت‌های موضوعی را به ترتیب اهمیت بچینند. در وب سایت www.icrh.org همچنین می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی کار با کارت‌ها در یک گروه پیدا کنید.

در این تقویم، بخش اطلاعات در مورد موضوعات، بعد از بخش کارت پستال می‌آید. اطلاعات همیشه یک ساختار دارند. متن با توصیف موضوع (موضوع چیست؟) آغاز می‌شود. سپس چیزهای منفی به صورت جفت جفت قرار می‌گیرند. پس از آن می‌فهمید چگونه می‌توانید از این پیشگیری کنید. در آخر توضیحی دریافت می‌کنید در مورد اینکه وقتی چنین چیزی اتفاق افتاد چه کار می‌توانید بکنید. این متن همیشه اول به زبان هلندی است. پس از آن ترجمه آن به زبان‌های سورانی، رومانیایی، روسی، فارسی، انگلیسی، عربی، سومالیایی و فرانسه است.

نکته: اینها زبان‌های پناهندگان، پناهجویان و افراد بدون حق قانونی برای اقامت هستند که در این پروژه خفیی شرکت کردند. اگر می‌خواهید اطلاعات را به زبان دیگری ترجمه کنید. از وب سایت www.icrh.org دیدن کنید. در این وب سایت می‌توانید متن‌های قابل دانلود را جداگانه ببینید.

بعد از بخش اطلاعات، تقویم هفتگی ماه را می‌بینید. ما در تقویم هفتگی، روزهای مهم بین المللی و تعطیلات فرهنگی اجتماعاتی که در این پروژه شرکت کردند را ذکر می‌کنیم. در پایان یادداشت، فهرست آدرس هر موضوع را خواهید دید. در این بخش، وب سایت‌ها، شماره تلفن‌ها و آدرس سازمان‌هایی که برای اطلاعات بیشتر یا راهنمایی می‌توانید با آنها تماس بگیرید را آورده ایم.



نکته: این پروژه تحقیقی در بخش فلاندر بلژیک و در هلند انجام شد. بنابراین آدرس منابع، اکثراً از این مناطق هستند. به چند صفحه خالی نیز برخورد خواهید کرد. می‌توانید آدرس‌ها و شماره تلفن‌های دیگر را خودتان در این صفحات خالی وارد کنید. همچنین می‌توانید یک فهرست اضافی منابع را نیز به یادداشت اضافه کنید.

بلژیکی‌ها و هلندی‌ها، اغلب، کارت‌های آدرس را با دیگران معاوضه می‌کنند. کارت‌های آدرس اکثراً شامل اطلاعات تماس اشخاص هستند: نام، آدرس، شماره تلفن و ایمیل. در این تقویم یک پوشه با ۵ کارت می‌بینید. می‌توانید جزئیات اطلاعات خود را در آنها بنویسید. آیا از کسی کارت آدرس گرفته‌اید؟ می‌توانید این کارت را نیز در این پوشه بگذارید. یا می‌توانید در صفحات آدرس خالی، اطلاعات تماس خود را بنویسید.

نکته: یک شبکه متنوع، بر سلامتی شما و پیشگیری از خشونت، تأثیر مثبت دارد. آیا شما نیز کارت‌های آدرس را با مردم یک کشور دیگر معاوضه می‌کنید؟ یا با مردمی که (تا بحال) به زبان شما صحبت نکرده‌اند؟

شاید اغلب کارت‌های قرارملاقات دریافت می‌کنید. می‌توانید این کارت‌ها را نیز در پوشه قرار دهید. حتی بهتر از آن: آن را مستقیماً در دفترچه یادداشت خود وارد کنید. خلاصه خوبی از زمان ملاقات‌های آینده خود با دیگران دارید.

نکته: مددکاران و تأمین‌کنندگان سرویس: از این دفترچه تقویم به عنوان وسیله ثابت ارتباط استفاده می‌کنند. به جای دادن یک کارت قرارملاقات، از طرف بخواهید قرارملاقات را در دفترچه تقویم خود بنویسید یا این کار را برای او انجام دهید.

پس از آن همچنین می‌توانید یک تقویم تاریخ تولد را ببینید. که در آن می‌توانید تاریخ تولد اعضای خانواده، دوستان و افرادی که می‌شناسید را یادداشت کنید. همچنین می‌توانید خلاصه‌ای از وقایع سال ۲۰۰۹ را ببینید. و خلاصه‌ای از تعطیلات مدرسه در بلژیک و هلند.

نکته: این یادداشت از ۱۴ فوریه ۲۰۰۸ آغاز می‌شود. این به این علت نیست که سال جدید در بلژیک و هلند از نیمه فوریه آغاز می‌شود. و به این علت هم نیست که این روز، روز ولنتاین (عشق) است. بلکه به این علت است که سمینار اروپایی در ۱۴ و ۱۵ فوریه برگزار می‌شود. این همان زمانی است که ما پروژه تحقیقی، نتایج تحقیق و یادداشت پیشگیری را به عموم مردم معرفی می‌کنیم. این مردم بسیار متنوع هستند: اروپایی‌ها، سیاستمداران بلژیکی و هلندی، نمایندگان سازمان‌های کوچک و بزرگ از سراسر اروپا، پناهندگان، پناهجویان و افراد بدون حق قانونی برای اقامت، دانشمندان و مطبوعات. ما می‌خواهیم با این افراد وارد پیمانی شویم: از ۱۴ فوریه ۲۰۰۸ می‌خواهیم سلامت را جدی بگیریم. و از آن پس برای جلوگیری بهتر از خشونت با هم عمل کنیم. اطلاعات بیشتری درباره پروژه و سمینار می‌خواهید؟ پس از www.icrh.org دیدن کنید.

این تقویم، نوعی نمونه است. و با کمک شما، نسخه بعدی می‌تواند بهبود داده شود. برای مثال، با زبان‌ها و اطلاعات دیگر. مایلیم نظر شما را در این مورد بدانیم. آیا این یادداشت را مفید می‌دانید؟ آیا اطلاعات آن مفیدند؟ چه اطلاعاتی کم است؟ چه چیزهایی را برای بهبود این یادداشت پیشنهاد می‌کنید؟ حتماً با ما تماس بگیرید. در ویرایش بعدی، پیشنهادات شما را لحاظ می‌کنیم. می‌توانید آدرس‌های تماس با ما را در فهرست آدرس پیدا کنید.



How can you use this diary?

You can use this diary every day. For yourself and when you contact other people. So you can write down meetings in the weekly calendars from 2008 to the start of 2009. Or things which you have to do or remember on this day. You can write down birthdays in the birthday calendar. It is also a place to keep your address cards. And to write down contact information. But there is also a lot of information spread over the 12 months. We will talk about an important subject every month. We first illustrate the subject with an image of a post-card. This illustration is drawn by a refugee, asylum-seeker or undocumented migrant. We organised a drawing competition for this project. A small group of refugees, asylum-seekers, organisations and experts chose which were the best drawings. And on the other side there is also a quotation. These are things (sometimes quite offending) that refugees, asylum-seekers or undocumented migrants said. They took part in one of the 250 in-depth interviews. There are twelve subject cards, one for each month. And two support cards: a support card for women and a support card for men.

Tip: There are 16 postcards in total: 12 monthly cards, 2 support cards (1 for women and 1 for men) and 2 joker cards. If you wish you can tear out all postcards at the back of the diary. You can give or send the postcard to anyone. But you can also hang it up anywhere. Or use it in a group discussion or a role-play. For example, you can ask people involved to put the subject cards in order of importance. On the website www.icrh.org you will also find more information on how you can work with the cards in a group.

In the diary the information section on the subject comes after the postcard. The information always has the same structure. The text starts first with a description of the subject (what is it?). This implies negative effects. So you then find how you can prevent them. Finally, you get an explanation of what you can do whenever this does happen. This text is always in Dutch first. Then there is a translation of the same text into Sorani, Romani, Russian, Farsi, English, Arabic, Somali and French.

Tip: These are the languages of the refugees, asylum-seekers and undocumented migrants who took part in the research project. If you want to translate information into another language, then visit www.icrh.org. There you can find the texts to download separately.

After the information section you find a weekly calendar of the month. In the weekly calendar we mention important international days and cultural holidays. From the communities that took part in the project. At the end of the diary, you will find an address list for each subject. In this we mention websites, telephone numbers and addresses. Of organisations you can contact for more information or help.



Tip: This research project was run in the Flemish part of Belgium and in the Netherlands. So the reference addresses are mainly from these areas. But you will also find a few empty pages. You can note other addresses and telephone numbers there yourself. You can also add an extra reference list to the diary.

Belgians and Dutch people often swap address cards with other people. On this is mostly the contact information on the person: name, address, telephone number and e-mail. In this diary you will also find a folder with 5 address cards. You can fill in details on yourself on these. Have you got an address card from somebody? You can also put this card in the folder. Or you can note your contact information in the empty address pages.



Tip: A varied network is positive for your health. And to prevent violence. Do you also swap address cards with people from another country? Or with people who do not (yet) speak your language?

Perhaps you will also often receive appointment cards. You can also put these into the folder. Even better: write them directly into your diary. Then you have a good overview of when you will meet somebody.



Tip: Health care and service providers: use this diary as a fixed means of communication. Instead of giving an appointment card, ask the person to write down the appointment in his or her diary or do this for him/her.

After that you will also find a birthday calendar. On that you can note the birthdays of family, friends and people you know. You will also find a summary of the year 2009. And a summary of the school holidays in Belgium and the Netherlands.



Tip: This diary begins on the 14th of February 2008. That is not because the year begins half-way through February in Belgium and the Netherlands. It is also not because it is Valentine's Day. But because a European Seminar is taking place on the 14th and 15th of February. That is when we will be introducing the research project, the research results and the prevention diary to the general public. That public is very varied: European, Belgian and Dutch politicians, representatives of big and small organisations from all of Europe, refugees, asylum-seekers and undocumented migrants, scientists and the press. We want to enter into a commitment with all these people: from the 14th of February 2008 we want to take health seriously. And take action together to prevent violence better from then on. Would you like more information on the project and the seminar? Then visit www.icrh.org.

This diary is a kind of pilot diary. The next version can be improved with your help. For example, with other languages and other information. We would like to know your opinion on this. Do you find this diary useful? Is the information useful? What information is missing? What improvements could you suggest? Do not be afraid to contact us. We will consider your suggestions for the next edition. Our contact addresses can be found in the address list.

كيف تستخدم هذه المفكرة؟

يمكنك استخدام هذه المفكرة يوميا، لشخصك وعند اتصالك بالآخرين . لذلك يمكنك تدوين الاجتماعات في المفكرة الأسبوعية من ٢٠٠٨ حتى بداية ٢٠٠٩ . أو الأشياء التي يجب عليك فعلها أو تذكرها في يوم معين . وبتدوين معلومات عن كيفية الاتصال بالآخرين . لكن هناك وهي أيضا مكان لحفظ العناوين، وتدوين معلومات عن كيفية الاتصال بالآخرين . لكن هناك العديد من المعلومات تمتد على مدار ١٢ شهراً، سنتحدث عن موضوع هام كل شهر. نقوم أولاً بتوضيح الموضوع على شكل صورة بطاقة بريدية. هذه الرسوم التوضيحية قام برسمها أحد اللاجئين . أو طالبي اللجوء السياسي، أو أحد المهاجرين الغير مسجلين. قمنا بتنظيم مسابقة في الرسم لهذا المشروع تم اختيار مجموعة صغيرة من اللاجئين وطالبي اللجوء السياسي والمنظمات والخبراء، لتحديد أفضل الرسومات . وعلى الجانب الأخر للبطاقة يوجد اقتباس لتلك الأشياء (وهي منقذة أحياناً) التي ذكرها اللاجئون أو طالبو اللجوء السياسي أو المهاجرين الغير مسجلين، ومن الذين شاركوا في واحد من ٢٥٠ لقاء كامل .

توجد اثنتا عشر بطاقة موضوعات، واحدة منها لكل شهر، وتوجد بطاقتي دعم : بطاقة دعم للنساء، وبطاقة دعم للرجال .

ملاحظة: هناك ١٦ بطاقة بريدية كعدد نهائي: ١٢ بطاقة لكل شهر، بطاقتان إضافية (واحدة للنساء و واحدة للرجال) وبطاقتان جوكر (للإخبارات حسب الرغبة). وإذا رغبت أن تقطع البطاقات البريدية في نهاية المفكرة يمكنك إعطاؤها أو إرسالها لأي شخص، ولكن يمكنك أيضا تعليقها في أي مكان. أو استخدامها في مناقشة جماعية أو في التمثيل. على سبيل المثال يمكنك أن تطلب من الأشخاص المعينين أن يقوموا بوضع بطاقات الموضوعات مرتبة حسب أهميتها، ستجد على الموقع www.icrh.org مزيد من المعلومات حول كيفية التعامل مع البطاقات في مجموعة.

داخل المفكرة، يأتي قسم المعلومات عن الموضوع بعد عرض البطاقة البريدية، المعلومات غالباً ما يكون لها نفس التركيب . يبدأ النص أولاً بوصف للموضوع (ماهو الموضوع ؟) . هذه تلمح لتأثيرات سلبية . لذلك ستجد بعدها كيفية الوفاية من ذلك .

أخيراً، يمكنك الحصول على تفسير لما تستطيع القيام به عندما يحدث ذلك، هذا النص متوفر أولاً باللغة الهولندية، وتوجد ترجمة لنفس النص إلى اللغات السورانية واللغة الرومانية . والروسية والفارسية والإنجليزية والعربية والصومالية والفرنسية .

ملاحظة: هذه هي لغات اللاجئين وطالبي اللجوء السياسي و المهاجرين الغير مسجلين الذين شاركوا في مشروع البحث، إذا أردت ترجمة المعلومات إلى لغة أخرى قم بزيارة الموقع www.icrh.org يمكنك أن تجد النصوص على الموقع لتحميلها بشكل مستقل.

بعد قسم المعلومات، ستجد مفكرة أسبوعية للشهر، نذكر في هذه المفكرة الأسبوعية الأعياد الدولية الهامة والإجازات الثقافية، من المجتمعات التي شاركت في المشروع. في نهاية المفكرة ستجد قائمة عناوين لكل موضوع في هذه القائمة يتم ذكر مواقع وأرقام هواتف وعناوين ومنظمات يمكنك الاتصال بها لمزيد من المعلومات أو للمساعدة.

ملاحظة: مشروع هذا البحث في الجزء الفلمنكي من بلجيكا وفي هولندا، لذلك فإن عناوين المراجع هي أساساً من هذه المناطق . ولكن ستجد أيضاً عدد قليل من الصفحات الخالية، يمكنك فيها تدوين عناوين وأرقام هواتف أخرى بنفسك، كما يمكنك أيضاً إضافة قائمة مراجع إضافية للمفكرة.

غالباً ما يتبادل المواطنين البلجيكيين والهولنديين بطاقات العناوين مع الآخرين . غالباً ما تتواجد معلومات الاتصال عن شخص منشملة الاسم والعنوان ورقم الهاتف والبريد الإلكتروني. يعقب هذا في المفكرةحافظة بها خمس بطاقات عناوين. يمكنك ملامنة بياناتك الشخصية فيها.

هل سبق أن تسلمت بطاقة عنوان من شخص ما؟ يمكنك أيضاً وضعها في هذه المحافظة. أو يمكنك تدوين معلومات الاتصال في صفحات العناوين الحالية .

ملاحظة: تعد الشبكات المتنوعة إيجابية من أجل صحتك. ولنع العنف. هل تتبادل بطاقات العناوين مع أشخاص من دول أخرى ؟ أو أشخاص ينطقوا بغير لغتك (حتى الآن)؟

من المحتمل أن تسلم غالباً بطاقات مواعيد . يمكنك أيضاً وضعها في المحافظة . والأفضل من ذلك . اكتبها مباشرة في مفكرتك. ثم لديك منهاج شامل وجيد للمواعيد التي ستقابل فيها شخص ما.

ملاحظة: المعاونين ومقدمي الخدمة استخدم هذه المفكرة كوسيلة ثابتة للاتصال. بدلاً من إعطاء بطاقة حديد. اجلب من الشخص كتابة التحديد في مفكرته أو مفكرتها أوقم بإجراء ذلك له/ها.

بعد ذلك ستجد مفكرة أعياد الميلاد. في هذه الصفحة يمكنك كتابة أعياد ميلاد عائلتك وأصدقائك ومعارفك. ستجد أيضاً مجملاً لعام ٢٠٠٩. ومجملاً للإجازات المدرسية في بلجيكا وهولندا.

ملاحظة: تبدأ هذه المفكرة في الرابع عشر من فبراير ٢٠٠٨. وليس هذا بسبب بدأ العام خلال منتصف شهر فبراير في بلجيكا وهولندا. وليس أيضاً بسبب أن هذا هو يوم عيد الحب. ولكن بسبب عقد حلقة دراسية أوروبية في الرابع عشر والخامس عشر من فبراير. وهذا هو الموعد الذي سنقدم فيه مشروع البحث ونتائج البحث ومفكرة الوقاية إلى عامة الجماهير. وتنوع الجماهير بين سياسيين أوروبيين وبلجيكيين وهولنديين. ويمثلن لمنظمات كبيرة وصغيرة من جميع أنحاء أوروبا. ولأجئين. وطلبي اللجوء السياسي و هؤلاء الذين ليس لهم حق شرعي في الإقامة. وعلماء. وكذلك الصحافة. فنحن نريد أن نلتزم مع كل هؤلاء؛ ابتداء من الرابع عشر من فبراير ٢٠٠٨. ونريد أن نحسن الصحة بشكل جاد ونتكاتف لمنع العنف بأفضل السبل. هل تريد المزيد من المعلومات عن المشروع والحلقة الدراسية؟ قم بزيارة الموقع www.icrh.org

تعد هذه المفكرة نوعاً من المفكرة التجريبية. ويمكن أن يتحسن الإصدار القادم بمساعدتك. على سبيل المثال. بلغات أخرى ومعلومات إضافية هل تريد أن تعرف تأثير رأيك على هذه المفكرة؟ هل تجد هذه المفكرة مفيدة؟ هل المعلومات الموجودة بها مفيدة؟ ماهي المعلومات الناقصة؟ ماهي التحسينات التي تقترح إضافتها؟ لا تخشئ الاتصال بنا. سنهتم باقتراحاتك في الإصدار القادم. يمكنك أن تجد عنوان الاتصال بنا في قائمة العناوين.

Sidee u adeegsanaysaa xusuusqorkaan?

Xusuusqorkaan waxaad adeegsan kartaa maalin kasta. Qudhaada iyo markaad la xiriireysid dad kale. Sidaas ayaad ballamada ugu qoran kartaa kaalanderka toddobaadyada laga billaabo 2008 illaa billowga 2009. Amaba waxyaabaha inaad sameyso ay tahay ama aad xusuusato maalintaas. Kaalanderka sanadguurada waxaad ku qori kartaa sanadguurooyinka. Waxaa sidaas oo kale jira meelo aad kaararka xiriirada ku keydsato. Iyo meelo aad macluumaadka xiriirada aad ku qorto. Waxaase intaas dheer macluumaad badan ook u baahsan 12ka bilood. Bil kasta waxaan ka hadli doonnaa mowduuc muhim ah. Mowduucaas waxaan marka hore ku muujinaynaa kaarka boostada. Kaarkaas boostada waxaa ku yaal sawir-gacmeed oo uu sameeyay qof qaxooti, magangalyadood ama qof aan lahayn sharci deggenaasho. Waxaan arrinkaas dartiis u abaabulnay tartan sawir-gacmeed oo la xiriira mashruucaan. Guddi garsooreyaal oo ka soo jeeda dadka qaxootiga ah, magangalyadoodnaa, ururada iyo qabiirro ayaa xulay sawir-gacmeedyada ugu fiican. Waxaa sidoo kale dhinaca kale ku yaal oraah. Kuwaani (oo maraka qaar aad u dhib badan) waxay yihiin weero ka soo yeeray qaxooti, magangalyadood ama dadka aan lahayn sharci deggenaasho. Waxay ka qeybqaateen 250 wareysi qoto dheer. Waxaa jira 12 kaar oo mowduucyo ku saabsan, oo midkiiba uu bil ku qoran yahay. Waxaa wehliya labo kaar oo kaalmo ku qoran tahay: kaar-kaalmo oo haweenka loogu talagalay iyo kaar-kaalmo oo ragga loogu talagalay.

Talo: Kaararka iskudarkoodu waa 16. Kaararka mowduucyada 12ka bilood, 2 kaar-kaalmo (mid ragga loogu talagalay iyo mid haweenka loogu talagalay) iyo 2 kaar oo turub ah. Haddii aad dooneyso waad gooyin kartaa kaararka boostada. Kaarka boostada waxaad siin kartaa ama u diri kartaa qof kale. Waxaad sidoo kale suran kartaa meel. Amaba waxaad u adeegsan kartaa wadahalad kooxeed ama qaab-ciyaareed. Tusaale ahaan waxaad weydiin kartaa ka qaybgalayaasha in ay kaaraka mowduucyada sida ay u kala mudan yihiin u dhigaan. Bogga internetka www.icrh.org ayaa waxaad ka heleysaa warar dheeraad ah oo ku saabsan sida ay kooxi ugu ciyaari karto kaararka.

Xusuusqorka gudihiisa waxaa kaaraka boostada ku xiga qeybta wararka mowduucyada. Wararkaasi waxay mar kasta leeyihiin qaab-dhismeed isku mid ah. Qoraalku waxuu marka ugu horreysa ku billaabanaa qeexidda mowduuca (waa maxay?). Waxaa halkaas looga hadlayaa arrimaha aan wanaagsaneyn. Sidaas darteed waxaa markaas dabadeed heleysaa sida aad kuwaas uga hortagi kartid. Ugu dambeynta waxaad heleysa fasiraad la xiriirta waxa aad sameyn kartid marka ay taasi dhacdo. Qoraalkaan waxuu markasta ugu horeyn ku qoran yahay af Nedeland. Waxaa markaas dabadeed soo raaca turjumidda ila qoraalka oo af Sorani, Romanes, Ruush, Farsi, Ingiriis, Carabi, Somaali iyo Fransiis.



Talo: Kuwaani waa afafka qaootiga, magangalyodoonka iyo dadka aan laheyn deggenaasho sharciyeed oo gacanta siiyay mashruuca cilmibaarista. Haddii aad dooneyso warar dheeraad ah oo ku saabsan turjimidda afaf kale, booqo www.icrh.org. Halkaas ayaad si gooni-gooni ah uga duuban kartaa qoraaladda.

Waxaa kaararka wararka ku xiga kalandar toddobaadle ah ee bisha. Kalandar kaas toddobaadlaha waxaa ku xusan maalmaha caalamka iyo maalmaha dabaaldagyada dhaqanka ee muhimka ah. Kuwaas waxaa leh bulshooyinka mashruucaan gacanta siiyay. Dhammaadka xususqorka waxaad ka heleysaa liiska cinwaanada mowduucyada. Waxaan halkaas ku xusnay bogag internet, lambaro teleefoon iyo cinwaanno. Kuwaas waxaa leh ururada aad u doonan kartid warar dheeraad ah ama kaalmo.



Talo: Mashruucaan cilmibaarista ah waxaa laga fuliyay qeybta Vlaamse ee Biljinka iyo Nederland. Cinwaanada la soo gudbiyay ayaal haddaba badankoodu ka jira gobolladaan. Hase yeeshee waxaa kale oo aad heleysaa dhowr bog oo maran. Waxaad halkaas qudhaadu ku qoran kartaa cinwaanno iyo lambaro taleefon ee kale. Waxaad kale oo xususqorka ku dari kartaa liis tixraac dheeraad ah.

Biljinka iyo Nederland waxay dadku isku dhaafsadaan xiriirada ay dad kale la sameynayaan kaarar. Waxaa halkaas sida badan ku yaal macluumaadka qof lala xiriirayo: magac, cinwaan, lambar teleefon iyo e-mail. Gudaha xususqorka waxaad ka heleysaa gal yar oo ay ku jiraan 5 kaar oo la iskula xiriiri. Waxaa dushooda ku qori karta macluumaadkaaga. Qofna ma ka heshaa kaararka la iskula xiriiri? Haddaba waxaad kaarkaas sidoo kale ku ridan kartaa galkaas. Amaba waxaad macluumaadka qofka aad la xiriireyso ku qoran kartaa boogagga cinwaannada ee maran.



Talo: Xiriir kala duwan waxuu u wanaagsan yahay caafimaadkaaga. Iyo si looga hortago tacaddi. Ma weydaarsataa kaararka la iskula xiriiri dad ka yimid dal kale. Amaba dad aan (wali) ku hadal luqaddaada?

Waxaa suurtoowda inaad badanaaba hesho kaar-ballameed. Waxaad kan xataa ku ridan kartaa galka. Waliba waxaa ka sii wanaagsan inaad isla markiiba ku qorto xususqorkaaga. Markaas waxaad aragti fiican ka heysataa waqtiga ay tahay inaad qof la kulanto.



Talo: Kaalmo- iyo adeeg bixiyeyaal: u adeegso xususqorkaan sidii uu yahay qalab joogto ah oo dadka lagula xiriiri. Meeshii laga bixin lahaa kaar-ballameed, weydii qofka in ballanta xususqorkeeda/iisa ku qoro ama adigu u qor.



Dhanka dambe waxaa sidoo kale ka heleysaa kaalandarka sanadguurada. Halkaas ayaa ku qoran kartaa sanadguurooyinka qoyska, saaxiibada iyo dadka aad isgaraneysaan. Waxaad kale oo aad halkaas ka heli karta aragti kooban ee sanadka 2009. Iyo aragti kooban oo ku saabsan fasaxyada dugsiyada ee Biljamka iyo Nederland.

Talo: Xusuusqorkaani waxuu billaabanaayaa 14ka feberayo 2008. Taas micnaheedu ma ahan in sanadku uu Biljamka iyo Nederland ka billaabanaayo bartamaha feberayo. Sidaas oo kale ma ahan sababtu in ay tahay maalintii falantinka. Lakiin waxay tahay in 14 iyo 15 feberayo 2008 uu dhacayo seminaar Yurub. Halkaas ayaan ka soo jeedineynaa mashruucaan cilmibaarista, natiijadii ka soo baxday cilmibaarista iyo xusuusqor-kahortag loogu talagalay bulsho weynta. Bulshadaasi si weyn ayay u kala duwantahay: Siyaasiyiin reer Yurub, Beljam iyo Nederland, masuuliyiin ka socota ururo waaweyn iyo kuwo yar-yar oo ka yimid dhammaan Yurub, qaxooti, magangalyadoon iyo dad aan sharci deggenaasho lahayn, aqoonyahanno iyo warbaahinta. Waxaan doonayna inaan dadkaas oo dhan la galno ballan: Laga billaabo 14 iyo 15 febrayo 2008 waxaan caafimaadka u qaadaneyna si dhab. Waxaan laga billaabo markaas si wadajir ah u dejineynaa waxqabadyo ku fiican kahortagga tacaddiga. Ma dooneysaa warar dheeraad ah oo ku saabsan mashruuca iyo seminaarka? Haddaba booqo www.icrh.org.

Xusuusqorkaani waa nooc qalab-tijaabo. Midka xiga ayaa mahadi ha kaa gaartee ka sii wanaagsanaan doona. Tusaale ahaan waxuu ku qornaan karaa afaf kale iyo warar kale. Waxaan si farxadi ku dheehan tahay u rabnaa inaan ogaanno fikradda aad ka qabto. Ma u aragtaa xusuusqorkaan mid faa'iido leh? Wararka uu xambaarsan yahay dheef ma leeyihiin? Wararkee ka maqan? Sidee lagu sii wanaajin karaa ayaa isleedahay?

Si deggan noola soo xiriir. Waxaan maanka ku heyneynaa talooyinkaaga marka aan sameyneyno daabacaadda soo socota. Cinwaannada aad nagala soo xiriiri karto waxaad ka heleysaa liiska cinwaannada.

À quoi peut me servir cet agenda ?


Vous pouvez l'utiliser tous les jours. Pour y noter vos tâches personnelles et quand vous contactez quelqu'un. Vous pouvez noter vos horaires de réunion sur les pages du calendrier hebdomadaire du début 2008 au début 2009, votre programme de la journée ou les choses à ne pas oublier, écrire les anniversaires sur les pages du calendrier des anniversaires. Vous y conserverez aussi vos cartes de visite. Y noterez les coordonnées de vos contacts. Et vous y trouverez également une foule de renseignements répartis sur 12 mois. Chaque mois, nous abordons un thème important. Nous illustrons ce thème avec une représentation d'une carte postale. Sur cette carte postale se trouve un dessin qui a été fait par un réfugié, un demandeur d'asile ou une personne en séjour illégal qui a participé au concours de dessin pour ce projet. Un petit groupe de réfugiés, demandeurs d'asile, d'organismes et d'experts a été formé pour évaluer les meilleurs dessins. De l'autre côté, vous trouverez une citation. Ces citations (parfois frappantes) sont extraites de rencontres avec les réfugiés, demandeurs d'asile et personnes en séjour illégal. Elles sont extraites de 250 entretiens approfondis. Vous y trouverez douze cartes à thème. Une par mois. Et deux cartes de soutien : une pour les femmes et une pour les hommes.

Conseil : En total il y a 16 cartes postales: les 12 cartes à thème mensuelles, les 2 cartes de soutiens (une pour les femmes et une pour les hommes) et 2 cartes jokers. Si vous voulez, vous pouvez détacher les cartes postales. Vous pouvez les donner ou les envoyer à qui vous voulez. Et vous pouvez aussi les accrocher, où vous voulez. Ou encore, les utiliser dans une discussion de groupe ou un jeu de rôle. Vous pouvez, par exemple, demander aux participants de classer les cartes à thème dans l'ordre d'importance. Le site Internet www.icrh.org vous donnera également d'autres moyens d'utiliser ces cartes au sein d'un groupe.


Dans l'agenda, vous trouverez la rubrique consacrée à l'information portant sur le thème du mois après la carte postale. L'information se présente toujours de la même manière. Le texte commence par une description du thème (de quoi s'agit-il ?). Ensuite, les aspects négatifs sont présentés ensemble, pour vous indiquer des moyens de les éviter. Et enfin, une explication de ce que vous pouvez faire en cas d'occurrence. Le texte apparaît toujours en néerlandais en premier, puis traduit en sorani, romani, russe, farsi, anglais, arabe, somali et français.

Conseil : Ce sont les langues des réfugiés, demandeurs d'asile et personnes en séjour illégal qui ont participé au projet de recherche. Si vous souhaitez traduire l'information dans une autre langue, visitez www.icrh.org. Vous y trouverez les textes à télécharger séparément.


Après la rubrique information, vous trouverez un calendrier hebdomadaire pour le mois. Le calendrier hebdomadaire vous rappelle les journées internationales et congés culturels importants pour les communautés qui ont participé au projet. À la fin de l'agenda, vous trouverez une liste d'adresses pertinentes pour chaque thème. Nous vous y indiquons les sites Internet, numéros de téléphone et adresses des organismes susceptibles de vous donner de plus amples renseignements ou de vous aider.

 **Conseil :** Ce projet de recherche a été organisé dans la région flamande de la Belgique et aux Pays-Bas. Les adresses de référence sont surtout valables pour ces régions. Vous y trouverez néanmoins quelques pages vierges, où vous pourrez noter d'autres adresses et numéros de téléphone. Vous pouvez aussi ajouter une autre liste de référence à l'agenda.

Les Belges et les Hollandais échangent souvent des cartes de visite. Elles contiennent surtout les coordonnées de la personne concernée : nom, adresse, numéro de téléphone et adresse électronique. L'agenda vous fournit un dépliant contenant cinq cartes de visite. Vous pourrez les remplir avec vos propres coordonnées à votre gré. Quelqu'un vous a donné une carte de visite ? Placez-la dans le dépliant. Ou encore, notez les coordonnées de votre contact sur les pages d'adresse vierges.

 **Conseil :** Un réseau varié est bon pour la santé et pour éviter la violence. Vous échangez aussi des cartes de visite avec des étrangers ? Ou avec des personnes qui ne parlent pas (encore) votre langue ?

Vous recevrez peut-être aussi souvent des cartes de rendez-vous. Là aussi, placez-les dans le dépliant. Ou mieux encore : notez-en le contenu directement sur les pages de votre agenda. Il vous fournira un bon récapitulatif de vos rendez-vous.

 **Conseil :** Auxiliaires et prestataires de services : servez-vous de cet agenda comme d'un moyen de communication fixe. Au lieu de donner votre carte de rendez-vous, demandez à vos interlocuteurs de noter le rendez-vous sur les pages de leur agenda ou faites-le pour eux.

Ensuite, vous trouverez un calendrier des anniversaires. Vous y noterez les anniversaires des membres de votre famille, de vos amis et connaissances. Vous y trouverez également un rappel de 2009. Et un rappel des dates des vacances scolaires en Belgique et aux Pays-Bas.



Conseil : Cet agenda part du 14 février 2008, mais pas parce que l'année débute en plein milieu du mois de février en Belgique et aux Pays-Bas. Pas non plus parce que c'est le jour de la St Valentin. Mais parce que les 14 et 15 février sont les dates du Séminaire européen. C'est là que nous présenterons le projet de recherche, les résultats de la recherche et l'agenda de prévention au public. Ce public très varié se compose notamment: de politiciens européens, belges et néerlandais, de représentants de petits et grands organismes de toute l'Europe, de réfugiés, de demandeurs d'asile et de personnes en séjour illégal, de chercheurs et de journalistes. Nous souhaitons nous engager, avec toutes ces personnes : il s'agira, à partir du 14 février 2008 de prendre la santé au sérieux, de prendre des mesures, ensemble, pour mieux éviter la violence à partir de cette date. Vous aimeriez en savoir plus sur le projet et le séminaire ? Visitez www.icrh.org.

Cet agenda est une sorte d'échantillon. Vous pourriez nous permettre d'en améliorer la prochaine version en incluant d'autres langues, d'autres renseignements par exemple. Nous aimerions savoir ce que vous en pensez. Vous trouvez cet agenda utile ? Son contenu vous sert-il à quelque chose ? Quels autres renseignements voudriez-vous y voir figurer ? Quelles améliorations aimeriez-vous suggérer ? N'hésitez pas à nous contacter. Nous tiendrons compte de vos idées pour la prochaine édition. Vous trouverez notre adresse dans la liste d'adresses.