

Nala soo xiriir

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu yahay qof tacadi loo geystay oo raadinaya gargaar, bogsiin, iyo awoodgelin, waxa aan halkan u joognaa waa adiga! Waxa aanu fidinaa gacan qabad daryeel leh iyo qalbi naxariis leh kolka aad bilowdo cutubkan cusub ee noloshaadda. Wadajir ahaan waxa aan uga wada shaqeyn karnaa gaarida mustaqbal wacan.

Akhbaarta la soo Xiriirida

Telefan: 612-436-4855

Emayl: SPHCintake@cvt.org

Shabakad: www.cvt.org

Goobtayada



Ciwaanka:
649 Dayton Avenue
St. Paul, MN 55104

Saacadaha rugtu ay furan tahay waa kala duwan yihiin. Waxaa fiican in la soo waco marka hore ama emayl loo soo diro rugta.

CVT - St. Paul Healing Center

The
CENTER for
VICTIMS of
TORTURE



Yaan nahay Angu?

Haddii aan nahay rugta SPHC, waxaan nahay koox u go' doontay daryeel-bixin oo leh xirfadlayaal naxariis leh oo halkan u jooga inaan ku gargaarno. Waa aanu fahansanahay mushkulooyinka ay kala kulmaan magan-gelyo raadiyeyaashu wadanka United States. Waxa aan naga go'an inaan ugu adeegno macmiladayada si sharaf iyo xaq dhowr leh, si aan u dhalino bogsiiin iyo adkaysi. Waxa aanu ku bixinaa adeegyo kali-kali ah iyo kuwa kooxeedba goobtayada St. Paul ama khadka (online).

Cidda aan u adeegno

Rugta St. Paul Healing Center, waxa aan ku bixinaa adeegyo loogu talagalay dhibanayaasha tacdiga jir-dilka ah loo geystay ee dhawaan soo galay wadanka United States. Qaar abdan oo ka mid ah macmiladayadu masaafuris weeye ama waxay dalbanayaan magangelyo ka dib kolkii ay cadaadis kala kulmeen dowladooda. Macmiladayaddu waxa ay raadiyaan akhbaar ku saabsan adeegyadda bulshadda ee wadanka United Stateska ka jira iyo sidda la isaga caabiyo walwaladda iyo jaa'ifooyoonka. Waxa aan u adeegnaa cid walba iyadoon la eegayn sinji, af, jinsi, da' qaaruu ama LGBTQ. Waxa aan halkan u joognaa inaan ku caawino!

Dhaqanka iyo Afka

Waxa aanu siinaa adeegyo dhaqan ahaan iyo af ahaanba quman macmilayada. Shaqaalahayagu waxa ay ku hadlaan afaf badan oo ay ku jiraan Faransiis, Soomaali, Oroomo, Isbaanish, iyo afka Amxaarada. Haddii afafka shaqaalahayagu ku hadlaan uusan ku jirin afkaagu, waxa uunu kuu keeni turjubaan xirfadle ah si uu nooga caawiyo inaan wada hadalno. Waxa aanu kaala shaqeyn inaan hubino in adeegyadayaddu ay xaq dhowraan dhaqankaaga.

Xiriirinta Dhibanayaasha

Barnaamijyadda bulshaddu waa jid fiican oo lagula kulmi karo dhibanayaasha kale laguna baran karo arrimo ku saaban hagaagsanaanta iyo mowduucyo kale. Barnaamijyadda bulshada waxaa ku jira Xiriirinta Dhibanayaasha (kooxo gargaar oo loo tago), iyo CVT United, (koox kubada cagta ah). Gal: www.cvt.org/community si aad uga hesho jadwalka cusub.

Adeegyadayadda

Dabiibka Madaxa

Rugtayada caafimaad, waxay leedahay koox dabiibbayaal ah naxariis leh oo fahma muskulooyinka haysta dhibanayaasha tacadiga jir-dilka ah loo geystay iyo magangelyo raadiyeyaasha ee wadanka United States. Dabiibbayaashayadu waxa ay kaa caawin karaan in wax laga qabto arrimaha sidda, hurdo la'aanta, cabsida, walwalka maalin walba ah iyo kuwa kale. Waxa aan halkan u joognaa inaan kaa gargaarno hayaankaaga aad higsanayso ee ah dareemid fiicnaan iyo ku helida amaan gurigaaga cusub.

Daryeeladda Caafimaad

Kalkaalisooyinkayaga Shahaadiga ahi waxa ay kaala hadli karaan baahidaada caafimaad, waxa ayna kaa caawin karaan ka helida dhaqtar ama rug caafimaad deegaankaaga. Shaqaalahayaga caafimaadka bulshaddu waxa ay kaa caawin karaan inaad barato waxyaabaha sidda nafaqada iyo jimicsiga si kolkaa aad ugu noolaato nolol saxa leh.

Adeegyadda Bulshadda

La qabsiga ummad iyo dhaqan cusub waa ay dhib badnaan kartaa. Maareeyayaashayadda kiisaska ee naxariista leh iyo shaqaalaha caafimaadka ee beeshu waxa ay halkan u joogaan inay kaa caawiyaan inaad la qabsato nololsha wadanka United States. Waxa ay kaa caawin karaan helida khayraadayadda aad u baahan tahay sida, fasalada Afka Ingiriiska, Barnaamijyada, tababarada shaqada, cuntada, iyo gaadiidka. Wax ka qabadka baahidaadu waxa ay ku awoodsiin adiga inaad dhisato aasaas amaan ah iyo isku-filnaansho mustaqbalka aad gaarto.