خزمەتگوزاری پاڵپشتی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی

نموونەی چاودێری پێوانەیی

هەرێمی کوردستان - عێراق

seed foundation
Social Educational Economic Development

٢٠٢٠

دەربارەی دەزگای سیید

دەزگای سـیید ڕێکخراوێکـی خێرخـوازی تۆمارکـراوە لـە هەرێمـی کوردسـتانی عێـراق، ئەرکـی پاراسـتن و بەهێزکـردن و پاڵپشـتیکرنی چاکبوونـەوەی ڕزگاربووانـی توندوتیـژی و ئەوانـەی لەژێـر مەترسـیدان. دەزگای سـیید شـێوازێکی گشـتگیر دەگرێتەبەر بەرامبەر چاکبوونەوە و بەڕێوەبردنی حاڵـەت (کەیـس) و تەندروسـتی دەرون، و خزمەتگوزاری یاسـایی لەگەڵ کۆمەڵێـک خزمەتگوزاری پەیوەیسـت بـە پاڵپشـتی دەرونـی و کۆمەڵایەتـی لەپێنـاو کەمکردنـەوەی نیشـانەکانی زەبـری دەرونـی و بەهێزکردنـی ڕزگاربـووان و هەروەهـا باشـترکردنی خۆشـگوزەرانی تـاک و خێـزان. دەزگای سـیید کار دەکات لـە پێنـاو باشـترکردنی کارامەیـی بەڕێوەبەرانـی ناوەخۆیـی کەیـس و دەروناسـان و دابینکارانـی خزمەتگوزاریەکانـی تـر، ئەمـەش لەڕێگـەی پـەروەردە و ڕاهێنـان و بەرنامـەی چاودێـری تاوەکـو باشـتر ئامادەبـن بـۆ یارمەتیدانـی تـاک و کۆمەڵـگا لـە چاکبوونـەوە. دەزگای سـیید لەگـەڵ دامـودەزگای ناوەخۆیـی و لایەنـی تـر کار دەکات لەپێنـاو بـەرز ڕاگرتنـی یاسـا و پەیـڕەو و ڕێـکارەکان ومافـی مـرۆڤ بـۆ پاراسـتنی ئەوانـەی لەژێـر زۆرتریـن مەترسـیدان. هەروەهـا پاڵپشـتی پاراسـتن و چاکبوونـەوەی ڕزگاربووانـی بازرگانـی کـردن بـە مـرۆڤ دەکات لەڕێـگای داڵـدە (شـێڵتەر)ی دەزگای سـیید بـۆ قوربانیانی بازرگانـی کـردن بـە مـرۆڤ و ئەوانـی لەژێـر مەترسـیدان و خزمەتگـوزاری چاودێـری و کاری بەرەنگاربوونـەوە بـۆ کەمکردنـەوەی مەترسـی بازرگانـی کـردن لەڕێـگای بڵاوکردنـەوەی هوشـیاری و یارمەتـی تەکنیکـی و داکۆکـی کـردن بـۆ گۆڕانـکاری لـە یاسـا و ڕێسـا و پەیـڕەو و پرۆسـەی دامودەزگایـی. دەزگای سـیید پابەندە بـە گەیاندنـی شـێوازی جـۆری و گشـتگیر، ئەمـەش بـە تێکەڵکردنـی شـارەزای نێودەوڵەتـی و ناوەخۆیـی بـۆ گەیشـتن بـە ئەنجامـەکان بـۆ هاوڵاتیانـی عێـراق و کوردسـتان

پێشکەش کردن

ئەم نموونەیەی چاودێری پێوانەیی بۆ خزمەتگوزاری پاڵپشتی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی لە هەرێمی کوردستانی عێراق لە لایەن دەزگای سییدەوە لە حەزیرانی ساڵی (٢٠١٨) دروستکراوە وە لە تشرینی دووەمی ساڵی (٢٠١٩) نوێکاری بۆ کراوە. لە سەرەتادا وەک پێوانەیەک دروستکرا تاوەکو لە نێوان دەزگای سیید و هاوبەشانی ڕەوانەکردن بەکار بێت بەتایبەت لە نێوان ئەوانەی لە خزمەتگوزاری تەندروستی دەرونی و بەڕێوەبردنی کەیس کار دەکەن، ئەمەش بۆ ئەوەی تێگەیشتنێکی هاوبەش هەبێت دەربارەی ئەو خزمەتگوزاریانەی دابین دەکرێن. ئەم نموونەیە کە لەنێو ئەم بەڵگەنامەیەدا باسکراوە پشت بە پێوانەی نێودەوڵەتی دەبەستێت و هەوڵ دەدات بەسەر ئەو خزمەتگوزاریانە جێبەجێیان بکات کە لە هەرێمی کوردستانی عێراق پێشکەش دەکرێن، وە ئامانجە تەکنیکییەکان لە ناو نموونەکەدا بەتەواوی ڕوونکراونەتەوە. لەم پرۆسەیەدا دەزگای سیید زۆر بە فراوانی گەڕا بەدوای ڕاوێژکار و زانیاری کۆکردەوە لە کۆمەڵێک شارەزای تەکنیکی لە هەرێمی کوردستان و سەرانسەری جیهان، لە حکومەتی هەرێمی کوردستان، لە بریکارەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان، کونسوڵخانەکان، لەڕێگای کۆمەڵەکانی کاری تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵاتیەکان، لە تاکەکان، لەسەر لایەنی تەنیکی و جێبەجێکردنیان لە کوردستان.

بۆیە، ئەم بەرهەمە ئەنجامی بەشداری و هەماهەنگی کۆمەڵێك لە شارەزایانی تەکنیکی و ڕێکخراوەکان و کونسوڵخانە دیپلۆماتییەکان و حکومەتی هەرێمی کوردستان و بریکار و دامەزراوەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان و تاکەکانە کە بەدوای کاری هاوبەشدا دەگەڕان بۆ ئەوەی دڵنیابنەوە کە خەڵکی کوردستان و عێراق خزمەتگوازری پاڵپشتی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی لە جۆری بەرز وەردەگرن. هەرچەندە کارمەندانی دامەزراوە گرنگەکان گۆڕاون بەدرێژایی ئەم سێ ساڵەی کە دەزگای سیید خەریکی ڕێکخستنی ئەم نموونەیە بووە، بەڵام لەگەل ئەوەشدا ئەم بەڵگەنامەیە بەچاوخشانەوەیەکی چڕتر تێپەڕیوە و ڕەزامەندییەکی زۆرتری بە دەست هیناوە. کۆمەڵەکانی کارکردنی تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی لە هەرێمی کوردستانی عێراق ئەم نموونەیەیان وەک سەرچاوە یان وەک ڕێفرانس بەکارهێناوە لە کاتی ڕێکخستنی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی لە کوردستان. هیوادارین ئەم بەڵگەنامەیە بەکار بخرێت لە لایەن حکومەتی هەرێمی کوردستان وەک پێوانەیەکی جێبەجێکردن لەسەر ئەو خزمەتگوزاریانەی لە هەرێمی کوردستانی عێراق دابین دەکرێن لەپێناو گەیشتن بە هەماهەنگی فراوانتر و لە جۆری بەرزتر، و بەئامانجی پابەندبوونێکی مەزنتر بەرامبەر سوودمەندان و بەخشەران. لە کۆتاییدا، هیوادارین بەخشەران و نەتەوە یەکگرتووەکان و بریکارەکانی تر بتوانن ئەم چوارچێوەکار و پێوانەیە بەکار بێنن بۆ دڵنیا بوونەوە بە گەیشتن بە بەرزترین ئاستی بەرپرسیاریەتی بەرامبەر بە سەرچاوەکانیان.

دەزگای سیید سوپاسگوزاری خۆی بۆ هەموو ئەو کەس و لایەنانە دەدەبڕێت کە بەشدارییان لەم بەڵگەنامەیەدا کردووە. ئەم هەڵسەنگاندە بە پاڵپشتی حکومەتی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هاتۆتە کایەوە. هەروەها سوپاسی حکومەتی هەرێمی کوردستان دەکەین بۆ پاڵپشتی و بەتایبەت وەزارەتی تەندروستی و بەڕێوەبەرایەتی تەندروستی دهۆک بۆ بەشداری کردنیان. هەروەها دەزگای سیید سوپاسگوزاری خۆی پێشکەش بەم کەس و ڕێکخراوانەی ناویان لەخوارەوە هاتووە دەکات کە بە شارەزایی خۆیان بەشدارییان کردووە:

ناوەندی تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی لە زانکۆی کۆیە.

ئەندامانی بۆردی تەکنیکی:

ئان ناپ، بەڕێوەبەری بەرنامە لە دەزگای سیید

د. ئازاد علی، بەڕێوەبەری بەشی دەروونناسی کلینیکی لە زانکۆی کۆیە

د. نەزار تەیب عیسمەت، بەڕێوەبەری گشتی لە دهۆک، وەزارەتی تەندروستی

د. احمد امین، بەڕێوەبەری جێبەجێکاری ڕێکخراوی وچان

هۆڵی ئەلدریچ، (LCSW)، بەڕێوەبەری ناوەندی (Homicide Bereavement) لە کۆلێژی هاوپەیمانی تەندروستی کامبریج لە زانکۆی

هارڤارد
د. باربرا هام، بەڕێوەبەری بەرنامەی قوربانیانی توندوتیژی لە کۆلێژی هاوپەیمانی تەندروستی کامبریج لە زانکۆی هارڤارد
صلاح بەرزنجی، بەڕێوەبەری وڵات لە ڕێکخراوی هارتلاند ئەلایەنس
صـلاح حسـن، بەڕێوەبـەری تەندروسـتی دەرونـی، ڕێکخـراوی وچـان بـۆ قوربانیانـی پێشـێلکارییەکانی مافەکانـی مـرۆڤ - سـەنتەری ڕاهێنـان و چارەسـەری زەبـری دەرونـی.

ئەندامانی بۆردی ڕاوێژکاران:
شێری کراهام تاڵەبانی، سەرۆکی دەزگای سیید
د. والی م. حمد، سەرۆکی زانکۆی کۆیە
د. یوسف گۆران، وەزیری خوێندنی باڵا
د. ڕێکەوت حەمەرشید، وەزیری تەندروستی
د. نوری و. عبدالرحمن، ئەنجوومەنی وەزیران - سەرۆکی بەشی هەماهەنگی

(ئـەم بەڕێزانـەی ئەندامانـی بۆردەکـە چـی تـر ئـەو پۆسـتانەیان نەمـاوە و ئەندامـی بـۆردی ناوەندەکـەش نیـن لـە کاتـی بڵاوکردنـەوەی ئـەم بەڵگەنامەیـە)

گروپەکانی کارکردن لە تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی لە دهۆک و هەولێر و سلێمانی:

لـە کۆتاییـدا، ئـەم بەڵگەنامەیـە پێشکەشـە بـەو خەڵکـەی لەژێـر زۆرتریـن مەترسـین لـە هەمـوو جیهـان، هەروەهـا بـۆ ڕزگاربووانـی توندوتیـژی لـە عێـراق و کوردسـتان و سـوریا کـە شـایەنی ئـەم پابەندبـوون و خزمەتگوزاریـە جـۆرە بـەرزەی ئێمـەن .

بۆ ڕەوانەکردنی فیدباک لەسەر ئەم ڕاپۆرتە، تکایە ئیمەیل بنێرە بۆ: contact@seedkurdistan.org

ئامانج و بنەمای لۆژیکی

زۆر گرنگە دامەزراوەکان و ڕێکخراوەکان لە هەرێمی کوردستانی عێراق پابەندی پێوانەیەکی چاودێری هاوبەش بن پەیوەست بە خزمەتگوزارییەکانی پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی، بەتایبەت لە قۆناغی راگوزەر لە وەڵامدانەوەی فریاکەوتنی کورتخایەن بۆ گەشەپێدانی بەردەوامی پاش ململانێ. فریاکەوتن زۆر جار هاندەرە بۆ چاکسازی لە سیستەمی تەندروستی دەروونی. بە هەماهەنگی لەنێوان بریکارەکان دەکرێت گەشەسەندنی جۆری لە خزمەتگوزاری و سیستەمەکانی تەندروستی دەروونی و پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی زۆر بە خێرایی بەدەربکەوێت. ئەم پێوانە نموونەییەی چاودێری خزمەتگوزارییەکانی پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی بۆ ئەوە دروستکراوە تاکو بەشداری بکات لە گەیشتن بە داواکارییەکانی بارودۆخی راگوزەری پاش ململانێ لە کوردستانی عێراق لە ڕێگای بەرز ڕاگرتنی تێگەیشتنێکی یەکگر لە جۆری پێوانەکان لەنێوان ئەو لایەنانەی لە بواری پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی کار دەکەن.

ئامانج لە ڕێکخستنی ئەم پێوانەیە زیادکردنی ڕوونییە دەربارەی ڕۆڵە جۆراوجۆرەکان و خزمەتگوزارییەکانی سێکتەری پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی لە هەردوو لایەنی نێودەوڵەتی و هەرێمی کوردستانی عێراق، تاکو دابینکەرانی خزمەتگوزاری کەرەستەی شیاویان لەبەردەستدا هەبێت بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی کە پێویستییەکانی کەسانی فریاد خواز و هەموو ئەو کەسانەی پێویستییان بە خزمەتگوزاری دەروونی هەیە بتوانن بگەن بە خزمەتگوزاری لە جۆری بەرز و گشتگیر لە ڕێگەی کەسانی پرۆفێشناڵ کە توانا و کارامەیی شیاویان هەیە و دەتوانن ئەو پێویسییانە جێبەجێ بکەن، و هەروەها بۆ دابینکردنی چوارچێوەکارێک بۆ هەموو ئەو لایەنانەی لەم بوارە کار دەکەن لە هەرێمی کوردستانی عێراقدا. بە هەمان ئاراستە لەگەڵ «ڕێنماییەکانی لێژنەی وەستاوەی نێوان بریکارەکان لەسەر پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی لە بارودۆخەکانی فریاکەوتن (ڕێنماییەکان)»، ئەم نموونەیە هەنگاوێکی سەرەتایی دابین دەکات بە ئاراستەی جێبەجێ کردنی پێوانەیەکی چاودێری تەندروستی دەروونی و پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی لە هەرێمی کوردستانی عێراق بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکان، و درک پێکردنی مافەکانی هەموو ئاوارە و پەنابەر و ئەندامانی کۆمەڵگای ناوەخۆیی، لە هەمان کاتدا پاڵپشتی کردنی ئامانجیکی ستراتیژییە لە گۆڕینی سەرنجی کورتخایەنی فریاکەوتن لە کێشەکانی پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی بەرەو گەشەسەندنێکی درێژخایەن لە سیستەمی چاودێری تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی.

ئەو چاوخشاندنەوەی کە بۆ جێبەجێکردنی ڕێنماییەکانی لێژنەی وەستاوەی نێوان بریکارەکان لە ساڵی (٢٠١٤) کرا دەربارەی پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی لە بارودۆخە لەناکاوەکان بۆی دەرکەوت کە یەکێک لە ئاستەنگە سەرەکییەکانی جێبەجێ کردنی ڕێنماییەکان پەیوەستە بە هەبوون و جۆری سەرچاوە مرۆییەکان. هەموو خزمەتگوزارییەکانی پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی ڕۆڵ و بەهای هەیە لە پاڵپشتیکردنی کەسانی فریاد خواز، و هەموو ئەو کەسانەی کە پێویستییان بە پاڵپشتی تەندروستی دەروونی کۆمەڵایەتی و تەندروستی دەروونییە. لە پێناو دڵنیابوونەوە لەوەی کە خەڵکی خاوەن پێداویستی باشترین پاڵپشتی و چاودێری وەردەگرن، ئەم نموونەی چاودێرییە ڕوونکردنەوەی زیاتر دەدات دەربارەی سروشت و جۆری خزمەتگوزارییە دیاریکراوەکان و ڕۆڵەکان کە بەشێکن لە ڕێکخستنی سەرچاوە مرۆییەکانی پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی لە بارودۆخی هەرێمی کوردستانی عێراق.

دەستەواژە و پێناسەکان

ئەم دەستەواژە و پێناسانە ڕوونکردنەوە دەدەن لەسەر ئەوەی ئاخۆ تا چەند خزمەتگوزارییەکانی پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی و ڕۆڵی کارمەندان دەکرێت تایبەتمەند بن لە هەرێمی کوردستانی عێراق، هاوشێوە لەگەڵ چوارچێوەکاری جیهانی باو. دەستەواژە و پێناسەکان بەگوێرەی تێگەیشتنی گشتی و خزمەتگوزاری و ڕۆڵی دابینکارانی خزمەتگوزاری پاڵپشتی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی پۆلێن کراون. هانی بڵاوکردنەوەی هوشیاری و خۆگونجاندن لەگەڵ ئەم دەستەواژە و پێناسانە دەدەین بۆ هەموو لایەنەکان لە هەرێمی کوردستانی عێراقدا لەوانە حکومەتی هەرێمی کوردستان و بەخشەران و دابینکارانی خزمەتگوزاری و سوودمەندان لە پێناو باشترکردنی بەرپرسیاریەتی بە پانتایی ئاشتی و گەشەسەندنی بواری مرۆیی.

دەستەواژە	پێناسە
تەندروستی دەروونی	بارێکی خۆشگوزەرانی دەروونییە (تەنها ئامادەنەبوونی شڵەژانی دەروونی نییە) کەوا تیایدا هەموو کەسێک درک بە تواناکانی خۆی دەکات، دەتوانێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ فشارەکانی ژیان، دەتوانێت بەرهەمهێنەرانە کاربکات، و توانای هەیە بەشداری کاریگەر بکات لە کۆمەڵگای خۆی.
خۆشگوزەرانی دەرونی کۆمەڵایەتی	کارلێکردنی نێوان لایەنە کۆمەڵایەتییەکان (وەک پەیوەندییە کەسییەکان و بەستانەوەی کۆمەڵایەتی و سەرچاوە کۆمەڵایەتییەکان و نەریتی کۆمەڵایەتی و بەها کۆمەڵایەتییەکان و ڕۆڵە کۆمەڵایەتییەکان و ژیانی کۆمەڵایەتی و ژیانی ئایینی و ڕۆحی) و لایەنە دەروونییەکان (وەک سۆز و بیر و ڕەفتار و زانین و ستراتیژیاکانی خۆگونجاندن) کە بەشدارە لە خۆشگوزەرانی گشتی.
پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی	ئەو کردار و پرۆسانەی کە خۆشگوزەرانی گشتی خەڵک بەرز ڕادەگرێت لە جیهانی کۆمەڵایەتی خۆیان. پاڵپشتی خێزان و برادەر و کۆمەڵگا بەگشتی لەخۆ دەگرێت، لەوانە پەیوەندی ڕاستەوخۆی نێوان خۆشگوزەرانی دەرونی و بواری کۆمەڵایەتی.
پاڵپشتی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی	هەر جۆرێکی پاڵپشتی دەرەکی یان ناوەخۆیی کە ئامانجی پاراستن و بەرز ڕاگرتنی خۆشگوزەرانی دەرونی و/ یان ڕێگریکردن یان چارەسەری شڵەژانی دەرونی دەکات.
کێشەکانی پاڵپشتی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی	دەستەواژەیەکی تێکەڵکراوە (مرکب) کە ئەمانە لەخۆ دەگرێت: کێشە کۆمەڵایەتییەکان (وەک توندوتیژی سێکسی یان جیاکاری کردن)؛ پەژارەیی دەرونی کۆمەڵایەتی؛ شڵەژانەکانی دەرونی و کۆئەندامی دەمار و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر؛ ناجێگیری لە بیرکردنەوە؛ یان هەر یەکێک لەمانەی سەرەوە.
شڵەژانە دەروونییەکان	کۆمەڵێک کێشە لەگەڵ نیشانەی جیاواز کە پۆلێن دەکرێن بە شێوەیەکی گشتی لەگەڵ تێکەڵەیەک لە بیرکردنەوەی نائاسایی، هەست و سۆز، ڕەفتار و پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسانی تر (بۆ نموونە: شیزۆفرینیا (الفصام)، خەمۆکی، شڵەژان و ناجێگیری لە بیرکردنەوە بەهۆی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر) و درکیان پێ دەکرێت لەڕێگەی دەرکەوتنی نیشانەی کەمتەرخەمی لە بەجێگەیاندنی ئەرکی ڕۆژانە.
پەژارەیی دەرونی کۆمەڵایەتی	کۆمەڵێک پەژارەی کۆمەڵایەتی و دەرونی کە ڕەنگە نیشانەی هەبوونی کێشەی سۆزی و ڕەفتاری لەخۆ بگرێت، وەک لەدەستدانی ئارەزووی خواردن، گۆڕان لە خەوتن، مۆتەکە (کابوس) و کشانەوە، لەگەڵ هەست کردن بە کەمکردنەوەی چالاکی ڕۆژانەی ئاسایی.

دەستەواژە	پێناسە
ڕووداوی شۆکی دەرونی (تراوما)	ڕووداوێک، یان زنجیرەیەک لە ڕووداو، یان کۆمەڵێک باروودۆخ کە کەسێک ئەزموونی دەکات و زیانی جەستەیی یان سۆزی هەبێت یان دەبێتە هەڕەشە لەسەر ژیانی و کاریگەری درێژخایەن بەجێ دێڵێت لەسەر کاربەجێگەیاندنی کەسەکە و خۆشگوزەرانی دەرونی و جەستەی و کۆمەڵایەتی یان ڕۆحی.
ئازارچەشتن	بارێکی چەشتنی ئازار، پەژارەیی، یان سەختییە. ئازارچەشتن دەکرێت کەسی بێت یان بە کۆمەڵ. کەسەکان ڕەنگە بەشێوازێکی بێ وێنە ئازار بچێژن لەدەرئەنجامی زۆرێک لە ئەزموون، بەڵام ئەمە زۆر جار لەسەر ئاستی کۆمەڵگا (یان جیهان) کە مانای ئازارچەشتن دیاری دەکات؛ بۆیە، کەسەکان ڕەنگە بەکۆمەڵ ئازار بچێژن بەڕووی ڕووداوی دیاریکراو و باروودۆخی کۆمەڵایەتیدا (بۆ نموونە: باروودۆخی کۆمەڵایەتی و ڕامیاری و ئابوری و مرۆیی).
پاراستن	هەموو ئەو چالاکییانەی ئامانجی بەدەستهێنانی ڕێزگرتنی تەواوی مافەکانی کەسەکانە بەگوێرەی نوسراو و ڕۆحی دامودەزگا پەیوەندیدارەکانی یاسا (بۆ نموونە: جاڕنامەی جیهانی مافی مرۆڤ، یاسای نێودەوڵەتی مرۆیی، یان یاسای نێودەوڵەتی پەنابەران)
پاراستنی منداڵ	ڕێگری کردن و وەڵامدانەوە بۆ بەدمامەڵە، فەرامۆش کردن، بەکارهێنان، و توندوتیژی دژی منداڵان
توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر	دەستەواژەیەکی گشتییە بۆ هەر کردارێکی زیانبەخش کە لە دژی کەسێک ئەنجام دەدرێت لەسەر بنەمای پێگەی جیاوازی کۆمەڵایەتی (بۆ نموونە جێندەر) لە نێوان پیاوان و ئافرەتاندا. کرداری زیانبەخش یان مایەی پەرۆشی جەستەیی و سێکسی یان دەرونی دەگرێتەوە، هەڕەشەی ئەنجامدانیان، یان زۆرلێکردن و جۆرەکانی تری بێبەشکردنی ئازادییە.
توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر و سێکس	جۆرێکە لە توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر کە جەخت دەکاتە سەر خەسڵەتی تاوانکاری و دەرئەنجامەکانی توندوتیژی سێکسی بۆ قوربانیان/ ڕزگاربووان و خێزانەکانیان. توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر و سێکسی (SGBV) زۆر جار لەگەڵ توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر (GBV) بەکاردێت.
پەیوەندی مرۆیی وگەشەپێدان و ئاشتی	چواچێوەکارێکە بۆ زاڵبوون بەسەر بۆشایی نێوان کارەکتەرەکانی مرۆیی وگەشەسەندن، کە تیایدا لایەنەکانی مرۆیی و گەشەسەندن لەگەڵ لایەنە ناوخۆیی و نیشتیمانییەکان بەشدار دەبن و یەک دەگرن بۆ دەستنیشان کردن و گەیشتن بە دەرئەنجامیکی گشتی کە مەترسی و لاوازی کەم دەکاتەوە لەهەمان کاتدا دڵنیابوونەوە دەدات لەوەی گەشەسەندنێک هەیە لەو ناوچانەیەی کە کاریگەری ململانێی لەسەرە، و ڕێگە دەدات بە پلانی هاوبەش بۆ بەهێزکردن و دەستێوەردان لەنێوان سیستەمەکانی تەندروستی و کۆمەڵایەتی.
خۆگونجاندن	ستراتیژیاکانی خۆگونجاندن ئاماژەیە بۆ ئەرکە دیاریکراوەکان، لەسەر هەردوو ئاستی ڕەفتاری و دەرونی، کە خەڵک بەکاری دێنێت بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر ڕووداوەکانی فشار، یان کەمکردنەوە و وەلاوەنانی کاریگەرییەکانی (بۆ نموونە: چارەسەرکردنی کێشە، خۆگونجاندنی جەختکەرەوە لەسەر سۆزەکان). توانای خۆگونجاندنی خودی ئاماژەیە بۆ متمانەی کەسێک بە تواناکانی خۆی کە بەشێوەیەکی کاریگەر خۆی دەگونجێنێت
کاربەجێگەیاندن	توانای ڕاپەڕاندنی چالاکییە گرنگەکانی ژیانی ڕۆژانە (بۆ نموونە: تەواوکردنی ئیشوکاری ماڵەوە و ئەرکە کۆمەڵایەتییەکان). ئاستی کەسێک لە بەجێگەیاندن/ تێکچوونی کاربەجێگەیاندن پێکهاتەیەکی خۆشگوزەرانی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتییە.
خۆڕاگری	خۆڕاگری پرۆسەی باش خۆگونجاندنە بەڕووی ناخۆشی، شۆکی دەرونی، تراجیدیا، هەڕەشە یان سەرچاوەی بەرزی فشاری دەرونی. هەروەها «خۆ پاراستن» لە ئەزموونی ئەستەم لەخۆ دەگرێت.

دەستەواژە	پێناسە
بەڕێوەبردنی کەیس	پرۆسەیەکی هەماهەنگییە کە پێکدێت لە خەمڵاندن، پلان دانان، جێبەجێ کردن، چاودێری کردن، هەڵسەنگاندن، و هەماهەنگی و داکۆکی کردن بۆ خزمەتگوزاری هەڵبژاردەکانی چاودێری کە پێویستە بۆ گەیشتن بە ئامانجی کەسێک یان خێزانێک و پێویستییەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی و کۆمەڵایەتی. بوارەکانی چاودێری گشتگیرن لەوانە: تەندروستی دەرونی، تەندروستی جەستەیی، داڵدە، خزمەتگوزاری یاسایی و پاراستن، بەهێزکردنی ئابوری و بژێو و پاڵپشتییە کۆمەڵایەتییەکان لەخۆ دەگرێت.
پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی سەرەتایی	پاڵپشتییەکی ناتایبەتە کە دەکرێت پێک بێت لە فریاگوزاری دەرونی سەرتایی، کارکردن لەسەر هۆیەکانی فشاری دەرونی کۆمەڵایەتی لە کاتی ئێستادا، بەهێزکردنی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی، فێرکردنی گرنگی بەخۆدان و کارگێڕی فشار، و/یان پەروەردە دەربارەی کاردانەوەی ئاسایی بۆ دڵتەنگی و فشاری توند.
فریاگوزاری دەرونی سەرتایی	وەڵامدانەوەی سەرەتایی و مرۆیی و پاڵپشتییە بۆ منداڵان، هەرزەکاران، و پێگەیشتووان کە بەم دواییانە بەر ڕووداوێکی قەیران کەوتوون و ئازار دەچێژن و پێویستییان بە پاڵپشتییە. پاڵپشتییەکە خەمڵاندنی سەرنج و پێویستییە یەکسەرەکان دەگرێتەوە؛ دڵنیابوونەوە کە پێویستی جەستەیی یەکسەر دابین کراوە؛ دابینکردن یان جوڵاندنی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی؛ و پاراستن لە ئازازی زیاتر. فریاگوزاری سەرتایی دەرونی دەستێوەردانی کلینیکی نییە.
چارەسەری دەرونی	دەستێوەردانێکی دەرونییە کە چارەسەری دەرونی پاڵپشت بە ئەزموون (لەسەر بنەمای بەڵگە) لەخۆ دەگرێت بۆ تەنگوچەڵەمەی درێژخایەن، کێشەی سۆزی توانا پەکخەر، و هەروەها خەمۆکی، نیگەرانی، فشار، و شڵەژانی فشاری پاش زەبری دەرونی. نموونەکان ئەمانە لەخۆ دەگرێت: چارەسەری ڕەفتاری هیزری (کە جەخت دەکاتە سەر زەبری دەرونی)، چارەسەری بەرکەوتنی وتنەوە، چارەسەری سەروی کەسی، چارەسەری دەرونی کۆمەڵایەتی هونەری، و چارەسەری هەستیاری جوڵانەوەی چاوەکان و دووبارە پرۆسەکردن.
ڕێنمایی دەرونی	دەستێوەردانێکی دەرونییە کە لە لایەن کەسێکی شارەزاوە ئەنجام دەدرێت کە ڕێنمایی کەسەکان دەکات بۆ ئەوەی بۆ خۆیان چارەسەر بدۆزنەوە بۆ کێشەی دیاری کراو و یارمەتی دابین دەکات بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ کێشەی کەسی (سوزی، ڕەفتاری، پیشەیی، مادی، پەروەردەیی، شیاندن و قۆناغی ژیان)
کات بەسەربردنی چالاکی ڕێکخراو	جۆرێکی پاڵپشتی کۆمەڵگا یان جەختکراوەی ناتایبەتمەندە کە پێک دێت لە کۆمەڵێک چالاکی کات بەسەربردن، داهێنەر، یان یاری کردن کە بەتایبەت هەڵبژێردراون کە بەکار دێن بۆ هاندانی گەشەسەندنی سەرچاوە و کارامەیی دیاریکراو، جگە لە دابینکردنی دەرفەتی ئارام و پاڵپشتیکار بۆ ئاسایی بوون و پرۆسەکردن یان فێربوونی مامەڵەکردن لەگەڵ ئاستەنگە سۆزی و کۆمەڵایەتی و پراکتیکییەکانی ژیان، یان ئەزموونە سەختەکان. چالاکییەکان ورزش، مۆسیقا، یاری، گەشت، خوێندنەوە، پیشە وهونەر، سەما کردن... هتد لەخۆ دەگرێت.
چالاکییەکانی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی	کۆمەڵێک پاڵپشتی کە سەرنج دەداتە سەر تاکە کەس یان کۆمەڵگا کە دەبێتە هۆی باشترکردنی خۆگونجاندن، زیادکردنی خۆڕاگری، بەرزڕاگرتنی خۆشگوزەرانی دەرونی کۆمەڵایەتی، لەوانە پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی سەرەتایی، پەروەردەی دەرونی و دانیشتن و بڵاوکردنەوەی هوشیاری کۆمەڵگا لەسەر تەندروستی دەرونی، گروپەکانی پاڵپشتی سۆزی، کات بەسەربردنی ڕێکخراو و وانەی کارامەیی ژیان.

دەستەواژە	پێناسە
خزمەتگوزاری پاراستن	پێشکەش کردنی ئەو دەستێوەردانانەیە کە بارودۆخ دروستی دەکات بۆ ئەندامانی کۆمەڵگا تا ئارام و پارێزراو بن، و بە ئارامی مامەڵە لەگەڵ هەڕەشە و پێشێلکارییەکانی مافی مرۆڤ بکەن. چالاکییەکانی پاراستن ئەمانە لەخۆ دەگرێت: پاڵپشتی ئەوانەی کاریگەری پێشێلکاری مافیان لەسەرە بۆ ئەوەی مەترسییەکان، هەڕەشەکان یان ئازاردانی بەردەوام دەستنیشان بکرێن، داکۆکی کردن و بڵاوکردنەوەی هوشیاری دەربارەی شێوازەکانی کارتیکردنی هەڕەشە و پێشێلکارییەکانی مافی مرۆڤ کار دەکەنە سەر خەڵک، کاری بەرەنگاربوونەوەی بازرگانی بە مرۆڤ، و دابینکردنی گەیشتن بە: پەنابردن و تۆمارکردن، بەڕێوەبردنی کەیس بۆ قوربانی/ ڕزگاربووی توندوتیژی، خزمەتگوزاری یاسایی، داڵدە، و خزمەتگوزاری دیاریکراو بۆ ئەو گرووپانەی لەژێر مەترسیدان (وەک منداڵان، ڕزگاربووانی توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر).
خزمەتگوزاری پاراستنی منداڵ	ئەو خزمەتگوزارییانەیە کە ئامانجیان دەستنیشان کردنی ئەو مەترسیانەیە لەسەر پاراستنی منداڵ (وەک: کارپێکردنی منداڵان و بەکارهێنانیان (استغلال)، منداڵانی دەستبەسەر/ کێشەی یاساییان هەیە، هاوسەرگیری منداڵان، چوونە ناو گروپە چەکدارەکان) و دروستکردنی ژینگەیەکی پاراستن بۆ منداڵان، لەوانە بەدواداچوونی خێزانی و دوبارە بەستنەوە بەیەک، دوبارە تێکەڵکردنەوەی ئەو منداڵانەی لەگەڵ گروپە چەکدارەکان تێوەگلابوون، پاراستنی منداڵ لەسەر بنەمای کۆمەڵگا (لەوانە پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی و کارامەیی باوکایەتی)، خزمەتگوزاری تایبەتمەندی پاراستنی منداڵ وەک چاودێری جێگرەوە بۆ منداڵی جیابووەوە و تەنیا، بەڕێوەبردنی کەیسی پاراستنی منداڵ لەسەر بنەمای باشترین سوود بۆ منداڵ، گەڕاندنەوەی توانای خێزان لە دابینکردنی چاودێری و پاراستن، و تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی، خزمەتگوزاری تەندروستی و یاسایی بۆ بابەتەکانی پاراستنی منداڵ.
چاودێری تەندروستی دەرونی کلینیکی	بەڕێوەبردنی دەرمانی و نادەرمانی کێشە عەقلی و دەرونی و کۆمەڵایەتییەکانە لەڕێگەی سیستەمی چاودێری تەندروستی فەرمی، لەوانە خزمەتگوزاری چاودێری سەرەکی تەندروستی دەرونی (چاودێری تەندروستی سەرەکی)، چاودێری دەرونی لە نەخۆشخانە گشتییەکان یان خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەرونی کۆمەڵگا (چاودێری تەندروستی لاوەکی)، و خزمەتگوزاری دەرونی تایبەتمەند ودرێژخایەن لە دامودەزگا (چاودێری تەندروستی تایبەتمەند).
چاودێری جەختکراوەی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی	کۆمەڵێک لە دەستێوەردانی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی وەک: فریاگوزاری دەرونی سەرتایی، پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی سەرەتایی، بەستانەوەی ئەو کەسانەی کێشەی دەرونی کۆمەڵایەتییان هەیە بە سەرچاوە و خزمەتگوزارییەکان، بەڕێوەبردنی کەیس، چالاکییەکانی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی، ڕێنمایی دەرونی، چارەسەری دەرونی یان دەستێوەردانی دەرونی تر.

دەستەواژە	پێناسە
بەڕێوەبەری کەیس	• کەسێکی پیشەییە کە خزمەتگوزاری بەڕێوەبردنی کەیس پێشکەش دەکات بە چارەخوازان لەوانە کۆمەڵێکی گشتگیری خزمەتگوزاری تەندروستی دەرونی، تەندروستی جەستەیی، داڵدە، پاراستن و خزمەتگوزاری یاسایی، بەهێزکردنی ئابوری و بژێوە، و پاڵپشتییە کۆمەڵایەتییەکان. هەڵدەستێت بە دابینکردنی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی سەرەتایی بەدرێژایی پرۆسەکە. • بەلایەنی کەم، بەڕێوەبەری کەیس ڕاهێنانی پێکراوە و توانای خۆی سەلماندووە لە بەها و ڕەوەشتەکان، و کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن، کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا، ڕێکار و بنەماکانی بەڕێوەبردنی کەیس کە چارەخواز لە پێشینەدا دادەنێت، و تۆمارکردن، فریاگوزاری دەرونی سەرتایی، و ڕێگاکانی ڕەوانە کردن. • بەڕێوەبەرانی کەیسی توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر هەڵدەستن بە دابینکردنی خزمەتگوزاری بەڕێوەبردنی کەیس بۆ ئەو چارەخوازانەی ڕزگاربووی توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەرن. بەڕێوەبەری کەیسی توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر زانیاری لەسەر توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر هەیە و شێوازی دانانی ڕزگاربوو لەچەقی پێشینەکاندا بەکار دێنێت. • بەڕێوەبەرانی کەیسی پاراستنی منداڵ هەڵدەستن بە دابینکردنی بەڕێوەبردنی کەیس بۆ دەستنیشان کردنی کێشەکانی پاراستنی منداڵ. بەڕێوەبەری کەیسی پاراستنی منداڵ زانیاری لەسەر پاراستنی منداڵ هەیە و ڕەچاوی باشترین سەرنجەکانی منداڵ دەکات و بەشداری کردنی بەواتای منداڵان بەکاردێنێت بەدرێژایی پرۆسەی بەڕێوەبردنی کەیس. • بەڕێوەبەرانی کەیس لە لایەن کارمەندی پلە بەرزی بەرنامەوە سەرپەرشتی دەکرێن.
ڕێنمایکار	• کەسێکی پیشەییە کە خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری سەرەتایی دابین دەکات بۆ کەس و گروپەکان یان خێزانەکان، لەوانە یارمەتیدانی چارەخوازان کە گوزارشت لە خۆیان بکەن و لە سۆزەکانی خۆیان تێبگەن، و باشترکردنی توانای چارەخوازان لە چارەسەرکردنی کێشەکان، دروستکردنی بڕیار و کاریگەری گۆڕانکاری خوازراو لە تێڕوانین و هەڵسوکەوت. • بەلایەنی کەم، ڕاوێژکار ڕاهێنانی پێکراوە و توانای خۆی سەلماندووە لە بەها و ڕەوشتەکان، و کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن، کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا، بنەماکانی ڕێنمایی دەرونی سەرەتایی، و تۆمارکردن، فریاگوزاری دەرونی سەرتایی، و ڕێگاکانی ڕەوانە کردن.
پزیشکی دەرونی	• کەسێکی پیشەییە و پزیشکە، ڕاهێنانی تایبەتی پێکراوە لە بەڕێوەبردنی کلینیکی کۆئەندامی دەمارەکان و شڵەژانەکانی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر، لەوانە شێوازەکانی بەکارهێنانی دەرمان و بەکارنەهێنانی، و چاودێری تەندروستی دەرونی نەخۆش دەکات. • بەلایەنی کەم، پزیشکی دەرونی کۆلێژی پزیشکی و نیشتەجێی تەواو کردووە لە بواری تەندروستی دەرونی.
دەروناس	• کەسێکی پیشەییە کە خزمەتگوزاری دەرونی پێشکەش دەکات و توێژینەوە لە پرۆسەی دەرونی و هەڵسوکەوتی مرۆیی دەکات لەڕێگەی چاودێری کردن، وەرگێران، و تۆمارکردنی پەیوەندی نێوان کەسەکان و ژینگە، و یارمەتی چارەخوازان دەدات لە تێکەڵکردنەوەی ئەزموونەکانیان. • بەلایەنی کەم، دەروناس بڕوانامەی بەکالۆریۆسی لە دەروناسی هەیە لە زانکۆیەکی باوەڕ پێکراو و ڕاهێنانی پێکراوە لە بەها و ڕەوشتەکان، تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن، کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا، کارامەییەکانی ڕاوێژکردن، تۆمارکردن، فریاگوزاری دەرونی سەرەتایی و ڕێگاکانی ڕەوانە کردن.
کارمەندی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی	• کەسێکی پیشەییە کە هەڵدەستێت بە دابینکردنی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی کە جەخت دەکاتەوە سەر کەسەکە بۆ ڕاژەخوازان و/یان چالاکییەکانی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی کە جەخت دەکاتەوە سەر کۆمەڵگا. • بەلایەنی کەم، کارمەندی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی ڕاهێنانی پێکراوە و توانای خۆی سەلماندووە لە بەها و ڕەوشتەکان، کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن، کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا، ڕێکار و بنەماکانی بەڕێوەبردنی کەیس، تۆمارکردن، فریاگوزاری دەرونی سەرەتایی و ڕێگاکانی ڕەوانە (إحالة) کردن.

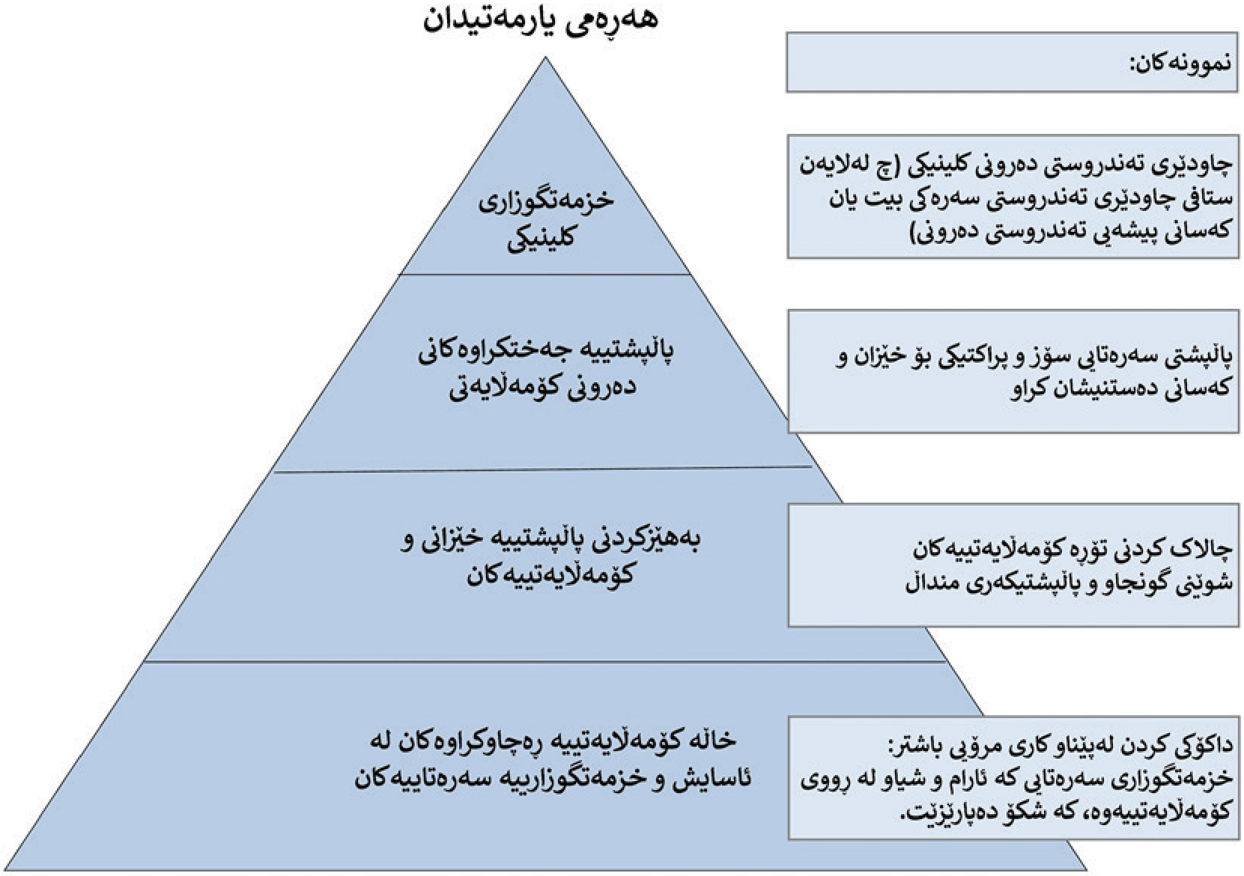
دەستەواژە	پێناسە
چارەسەرکاری دەرونی	• کەسێکی پیشەییە کە هەڵدەستێت بە پێشکەش کردنی چارەسەری دەرونی و/یان ڕێنمایی دەرونی. • بەلایەنی کەم، چارەسەرکاری دەرونی بڕوانامەی ماستەری لە دەروونناسی کلینیکی هەیە، کاری کۆمەڵایەتی کلینیکی، و بوارەکانی توێژینەوەی تر و ڕاهێنانی پێکراوە و تواناکانی خۆی سەلماندووە لە بەها و ڕەوشتەکان، کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن، کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا، تەکنیک و شێوازەکانی چارەسەری دیاریکراو (لەسەر بنەمای بەڵگە)، شڵەژانەکانی تەندروستی دەروونی، تۆمارکردن، فریاگوزاری دەرونی سەرەتایی و ڕێگاکانی ڕەوانە کردن.
توێژەری کۆمەڵایەتی	• توێژینەوەی کۆمەڵایەتی پیشەیەکە پشت بە پراکتیک دەبەستێت و پابەندبوونی ئەکادیمی کە بانگەشە بۆ گەشەسەندن و گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی، یەکگرتنی کۆمەڵگا، و بەهێزکردن و ئازادی خەڵک دەکات. بنەماکانی یەکسانی کۆمەڵایەتی، مافەکانی مرۆڤ، بەرپرسیاریەتی هاوبەش و ڕێزگرتنی جیاوازییەکان لە چەقی توێژینەوەی کۆمەڵایەتیدان. بە پشتبەستن بە تیۆرییەکانی توێژینەوەی کۆمەڵایەتی، زانستی کۆمەڵایەتی، خەسڵەتە مرۆییەکان و شارەزایی ناوخۆی، توێژینەوەی کۆمەڵایەتی خەڵک و دامەزراوەکان دەخاتە کار بۆ ئەوەی دەست لەسەر ئاستەنگەکانی ژیان دابنێن و خۆشگوزەرانی پتەوتر بکات. • توێژەری کۆمەڵایەتی ڕەنگە هەوڵی ئاسانکاری کردن لە خۆشگوزەرانی کۆمەڵگا، خەڵک، خێزانەکان و گروپەکان بدات بۆ نموونە لەڕێگەی بەڕێوەبردنی کەیس و ئەنجامدانی خەملاندن، ڕەوانە کردن و بەدواداچوون. ڕەنگە هەندێک توێژەری کۆمەڵایەتی کلینکی بن کە ئەمانە دەتوانن ڕێنمایی دەرونی و چارەسەری دەرونی دابین بکەن، و هەندێکی تریش توێژەری کۆمەڵایەتی کلینکی نین کە لە داکۆکی و دارشتنی پەیڕەو کار دەکەن. • بەلایەنی کەم، توێژەری کۆمەڵایەتی بڕوانامەی بەکالۆریۆسی لە توێژینەوەی کۆمەڵایەتی هەیە و ڕاهێنانی پێکراوە و تواناکانی خۆی سەلماندووە لە بەها و ڕەوشتەکان، دادپەروەری کۆمەڵایەتی، مافەکانی مرۆڤ، پاراستن و بەهێزکردنی خەڵکی کەوتووە ژێر مەترسی، کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن، کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا، بنەما و ڕێکارەکانی بەڕێوەبردنی کەیس، کارامەییەکانی ڕێنما یی دەرونی، تۆمارکردن، فریاگوزاری دەرونی سەرەتایی و ڕێگاکانی ڕەوانە کردن.
کەسیکی ڕاهێنراو، بەلام شارەزا نیە لە دابینکاری خزمەتگوزاری (ناتایبەتمەند)	• دابینکارانی خزمەتگوزاری ناتایبەتمەند لە دامودەزگاکانی چاودێری تەندروستی، و دامودەزگای خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی، و بەرنامەکانی کۆمەڵگا (وەک پەرستارە گشتییەکان/ پزیشکەکان، کارمەندانی بنکە تەندروستییەکان و مامۆستای قوتابخانەکان) هەڵدەستن بە دابینکردنی چاودێری جەختکراوە لە سنوری ئەو ڕاهێنانانەی وەریانگرتووە. دابینکارانی خزمەتگوزاری ناتایبەتمەند دەتوانن بەرنامەی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی کە بە پاڵپشتی کرا بێت پێشکەش بکەن ئەگەر ڕاهێنانی باشیان پێ بکرێت و چاودێری و پاڵپشتی بکرێن. • بەلایەنی کەم، پێویستە دابینکارانی خزمەتگوزاری ناتایبەتمەند ڕاهێنانیان پێکرا بێت و تواناکانی خۆیان سەلماندبێت لە جۆرێک لە جۆرەکانی چاودێری دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی جەختکراو.

ئامانج و بنەمای لۆژیکی

ئـەم نموونەیـەی چاودێـری پێوانەیـی لەسـەر بنەمـای باشـترین پراکتیـزەکان و ڕێنماییەکانـی تەکنیکـی و ڕەوشـتی دروسـتکراوە کـە دەکرێـت وەک ڕێنماییـەک بەکاربێـت بـۆ هەمـوو خزمەتگوزارییەکانـی تەندروسـتی دەرونـی و پاڵپشـتی دەرونـی و کۆمەڵایەتـی کـە لـە هەرێمـی کوردسـتانی عێراقـدا پێشـکەش دەکرێـت.

<u>ڕێنماییەکانـی لیژنـەی وەسـتاوەی نێـوان بریـکارەکان لەسـەر تەندروسـتی دەرونـی و پاڵپشـتی دەرونـی و کۆمەڵایەتـی لـە بارودۆخـە لەنـاکاوەکان:</u>

مەبەسـتی سـەرەکی لـە ڕێنماییەکانـی لیژنـەی وەسـتاوەی نێـوان بریـکارەکان لەسـەر تەندروسـتی دەرونـی و پاڵپشـتی دەرونـی و کۆمەڵایەتـی ئەمەیـە (توانـا پێـدان بـە کۆمەڵـگا و کارمەندانـی بـواری مرۆیـی هەڵسـن بـە پـلان دانـان و دامەزرانـدن و هەماهەنگـی کردنـی کۆمەڵێـک وەڵامدانـەوەی هەمەسـێکتەر بـۆ پاراسـتن و باشـترکردنی تەندروسـتی دەرونـی و خۆشـگوزەرانی دەرونـی کۆمەڵایەتـی خەڵکـی لـە کاتـی فریاکەوتنـدا). هەڕەمـی لیژنـەی وەسـتاوەی نێـوان بریـکارەکان لـە دەسـتێوەردانەکانی تەندروسـتی دەرونـی و پاڵپشـتی دەرونـی و کۆمەڵایەتـی (وێنـەی خـوارەوە) هەڵدەسـتێت بـە دابینکردنـی دیدێکـی گشـتی لەسـەر ئاسـتە جیاوازەکانـی خزمەتگـوزاری تەندروسـتی دەرونـی و پاڵپشـتی دەرونـی و کۆمەڵایەتـی.



ئاسایش و خزمەتگوزارییە سەرەتاییەکان

زۆرینەی خەڵک لە ئاستی خوارەوەی هەڕەمەکە گوزارشتیان لێکراوە. زۆربەی خەڵک خۆشگوزەرانی دەرونی کۆمەڵایەتی خۆیان بەدەست دێننەوە کاتێ ئاسایشی جەستەیی سەرەتایی جێگیر دەکرێت و خەڵکەکە خزمەتگوزاری تەندروستی و کۆمەڵایەتی ئاسایی بەدەست دێنێت کە پێویستیان پێیەتی. باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی کارمەندانی بواری مرۆیی یارمەتی پێشکەش بکەن ئەوەیە کە دڵنیا ببنەوە خزمەتگوزارییە سەرەتاییەکان ڕەچاوی فاکتەری کۆمەڵایەتی و کەلتووری و شکۆی کەسەکان دەکات.

پاڵپشتییە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکان

ڕێژەیەکی تری خەڵک کە ژمارەیان کەم نییە پێویستییان بە پاڵپشتی کۆمەڵگا و خێزانی خۆیان هەیە بۆ ئەوەی باری خۆشگوزەرانی دەرونی کۆمەڵایەتی خۆیان بەدەست بێننەوە، هەر وەک لە ئاستی دووەمی هەڕەمەکە نیشان دراوە. کارمەندانی بواری مرۆیی وەک کارمەندانی پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی دەتوانن پاڵپشتی دابین بکەن لە ڕێگەی هاندانی پاڵپشتییە کەلتووری و نەریتیە پەیوەستەکان و هەروا پاڵپشتییە کۆمەڵایەتییەکاندا.

پاڵپشتییە جەخت لەسەر کراوە ناتایبەتمەندەکان

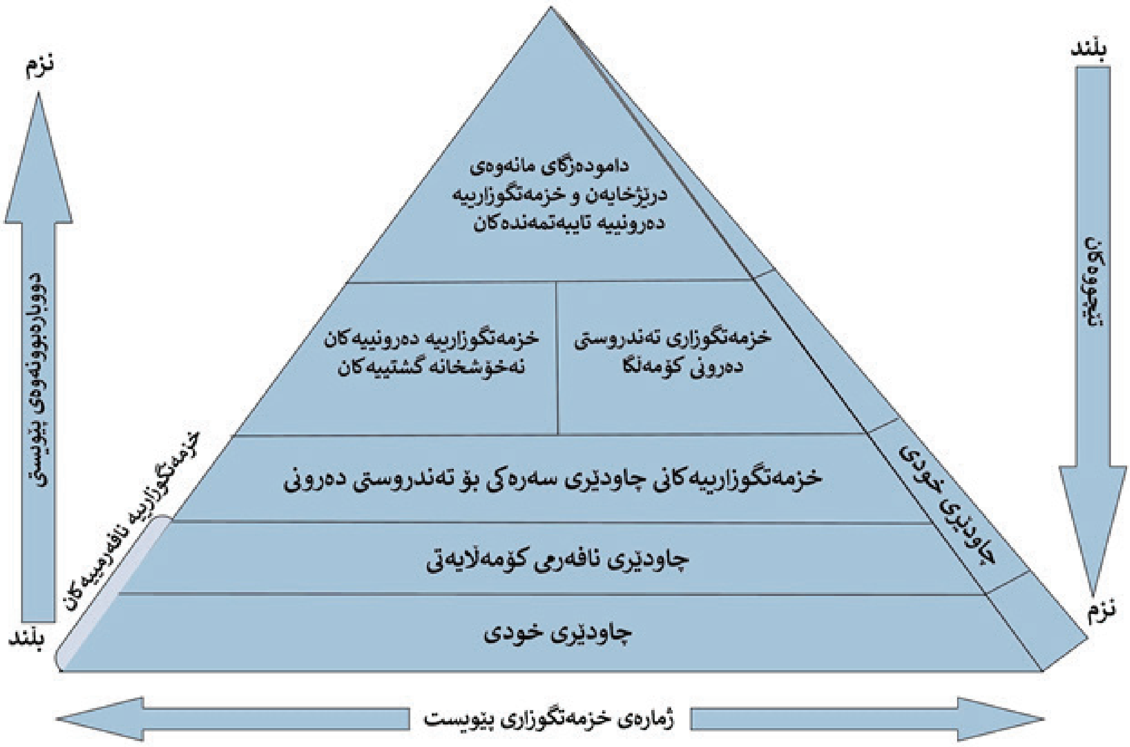
ڕەنگە ڕێژەیەکی کەمی خەڵک پێویستی بە خزمەتگوزاری جەخت لەسەر کراوە بێت بۆ ئەوەی خۆشگوزەرانی دەرونی کۆمەڵایەتی خۆیان بەدەست بێننەوە و تەندروستی دەرونی خۆیان بپارێزن، وەک لە ئاستی سێیەمی هەڕەمەکە نیشان دراوە. ئەم دەستێوەردانانە پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی سەرەتایی، بەڕێوەبردنی کەیس، ڕێنمایی دەرونی، چالاکی کات بەسەربردنی ڕێکخراو، فریاگوزاری سەرتایی دەرونی، و چالاکی تری پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی لەخۆ دەگرێت.

خزمەتگوزاری تایبەتمەند

بۆ ڕێژەیەکی زۆر کەمی خەڵک، ئەو پاڵپشتییانەی لەسەرەوە باس کراوە بەتەنها بەس نییە، تەندروستی دەرونی و توانای کاربەجێگەیاندنی بەرهەمهێنەرانەیان پشت دەبەستێت بە چاودێری شارەزاتر. بۆ ئەم کەسانە، دەستێوەردانی دەرونی یان چاودێری دەرونی کلینیکی پێویستە لە لایەن کەسانی پیشەیی ڕاهێنراو وەک، پزیشکی دەرونی و دەروناس و چارەسەرکاری دەرونی، و دابینکارانی خزمەتگوزاری ڕاهێنراو و ژێر سەرپەرشتی کە دەتوانن دەستێوەردانی پێشکەوتووی دەرونی پێشکەش بکەن.

هەرەمی ڕێکخستنی خزمەتگوزاری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی

دەکرێت چینەکانی پاڵپشتی کە لێژنەی وەستاوەی نێوان بریکارەکان ڕاسپاردەی کردوە ببێتە بنەما لەپێناو گەشەپێکردنی چاودێری تەندروستی دەرونی پاش فریاکەوتن. ڕاسپاردەی تێکەڵکردنی خزمەتگوزارییەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) بۆ سیستەمەکانی تەندروستی دەرونی هاوتەریبە لەگەڵ چینەکانی پاڵپشتی ڕاسپاردەکراو لەلایەن لێژنەی وەستاوەی نێوان بریکارەکان.



لە هەرێمی کوردستانی عێراق، ئیرادەیەکی سیاسی هەیە بۆ گەشەپێدانی سیستەمی تەندروستی دەرونی. لەڕێگەی بەشداری پێکردنی تێکەڵەی خزمەتگوزاری تەندروستی دەرونی سەر بە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەگەڵ ئەم نموونەی چاودێری تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتییە، ئامانجمان پاڵپشتی گەشەسەندنی چاکسازییە لە تەندروستی دەرونی و چاودێرییە کۆمەڵایەتییەکان لە هەرێمی کوردستانی عێراقدا، و خێرایی بدەین بە گەشەسەندنی سیستەمی خزمەتگوزاری تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی درێژخایەن.

سروشت و پانتایی کێشەکانی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی و خزمەتگوزاری تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی پێویست

گروپی ڕیفرانسی لێژنەی وەستاوەی نێوان بریکارەکان بۆ تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی شێوازێکی زۆر بەسودی پێشکەش کردووە لە وەسفکردن و پۆلێن کردنی پانتاییەکی فراوانی کێشەکانی تەندروستی دەرونی و دەرونی کۆمەڵایەتی کە زۆر باون لەکاتی فریاگوزاریدا:

- کێشەکانی پێش بەدەرکەوتن (پێش فریاکەوتن): سەر بە گروپێک بوون کە جیاکاری لەدژی دەکرێت یان وەلاوە نرابێت؛ چەوسانەوەی سیاسی؛ شڵەژانی توندی دەرونی؛ خەمۆکی؛ خراپ بەکارهێنانی خواردنەوەی کحولی.
- کێشەکانی دەرئەنجامی فریاکەوتن: جیابوونەوەی خێزانی؛ سەلامەتی؛ لەکەی شەرمەزاری؛ تێکچوونی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان؛ وێران بوونی بژێو، پەیکەری کۆمەڵگا، متمانە و سەرچاوەکان؛ تێوەگلان لە کاری سێکسی؛ دڵ تەنگی؛ پەژارەیی نانەخۆشی؛ خراپ بەکارهێنانی خواردنەوەی کحولی و مادەی هۆشبەری تر؛ شڵەژانەکانی خەمۆکی و نیگەرانی، لەوانە شڵەژانی فشاری پاش زەبری دەرونی.
- کێشەکانی دەرئەنجامی یارمەتی مرۆیی: قەرەباڵغی و نەبوونی تایبەتمەندی لە خێوەتگاکان؛ بە کەمزانینی پەیکەرە کۆمەڵایەتییەکان یان میکانیزمەکانی پاڵپشتی نەریتی؛ پشتبەستن بە هاوکاری؛ نیگەرانی بەهۆی نەبوونی زانیاری دەربارەی دابەشکردنی خۆراکەوە.

ڕەنگە پێویست بکات زانیاری هاوبەش بکرێت لە نێوان زۆربەی بریکارەکان لەسەر چەندەها ئاستی دەستێوەردان بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باش کاریگەری هەبێت لەسەر هەمان کێشەکانی تەندروستی دەروونی و دەروونی کۆمەڵایەتی. لەبەر ئەوەی زۆرێک لە هۆکار هەن کە لەیەک کاتدا ڕوودەدەن و ئاستی جیاوازی توندی ئازارچەشتن، پەژارەیی، و شڵەژانەکان، ئاست و جۆری خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی و پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی پێویست لەسەر بنەمای ئەو پێویستییانە دەبێت کە دەستنیشان کراوە بۆ خەڵکی بە ئامانجگیراو.

هۆیەکانی فشار

- زۆربەی ڕزگاربووانی توندوتیژی و ململانێ ئەزموونی هۆیەکانی فشار دەکەن، وەک جیاکاری کردن، کەمی ئاسایش، بچڕان لە کار و خوێندن، ئاستەنگی دارایی، هەڕەشەی توندوتیژی... هتد.
- دەکرێت پاڵپشتی هەندێک ڕزگاربوو بکرێت لە کارگێڕی ئەم هۆیانەی فشار لە ڕێگەی ئاسایش و خزمەتگوزاری سەرەتایی، دڵنیابوونەوە کە پێویستییە پراکتیکییەکانیان جیبەجێ بووە. ڕەنگە ڕزگاربووی تر پێویستییان بە بەڕێوەبردنی کەیس، ڕاوێژکاری، پاراستن، خزمەتگوزاری پاراستنی منداڵ بێت، یان پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی کە جەخت لەسەر تاکە کەس یان کۆمەڵگا دەکاتەوە.

کاریگەری دەرونی کۆمەڵایەتی ڕووداوی زەبری دەرونی و ئازارچەشتن

- بۆ هەندێک ڕزگاربوو کاریگەری دەرونی کۆمەڵایەتی دەبێت، بەواتای گۆڕان لە تێڕوانینی کەسەکە بۆ ژینگەی کۆمەڵایەتی خۆی و دەبێتە دەرئەنجامی کێشەی وەک گۆشەگیری، لەدەستدانی ڕۆڵەکانی ناوە یان دەرەوەی ماڵەوە، بێ ئومێدی، بێزاری... هتد.
- بۆ زۆرێک لەم ڕزگاربووانە، پێشکەش کردنی دەرفەتی کرداری پڕمانا زۆر گرنگە. چاودێری کۆمەڵایەتی نافەرمی و پاڵپشتییەکانی کۆمەڵگا وەک بەشداری کردن لە بۆنەی کۆمەڵایەتی و دەرفەتەکانی پڕ مانای کارکردن/ خۆبەخشی/ یان کات بەسەر بردن دەتوانێت یارمەتی بدات لە دووبارە بەستانەوە لەگەڵ سیستەمی کۆمەڵایەتی خۆیان، دووبارە ڕۆڵ و ناسنامە دروست بکات لەناو سیستەمی پاڵپشتی خۆیان، و هەست بکەن بەرهەمهێنەرن لە کۆمەڵگای خۆیان. کەسانی تر پێویستیان بە چاودێری جەختکەرەوە لەسەر تاک یان کۆمەڵگا دەبێت کە هەڵدەستێت بە باشترکردنی خۆگونجاندن، زیادکردنی خۆڕاگری، و خۆشگوزەرانی دەرونی و کۆمەڵایەتی بەرز ڕادەگرێت، وەک چالاکی کاتبەسەربردنی ڕێکخراو، ڕاوێژکاری لەسەر کێشە، پەروەردەی دەرونی و دانیشتنەکانی بڵاوکردنەوەی هوشیاری لەسەر بەرز ڕاگرتنی تەندروستی دەرونی، گروپەکانی پاڵپشتی سۆزی، چالاکی کاتبەسەربردنی ڕێکخراو، وانەکانی کارامەییەکانی ژیان.

پەژارەیی دەرونی کۆمەڵایەتی

- ڕەنگە ڕزگاربووی تر تووشی پەژارەیی بن بەهۆی ئەزموونەکانیان، و دەبێتە هۆی خەمباری، بێ ئومێدی، نیگەرانی، توڕەیی، ترس... هتد.
- هەندێک پاڵپشتی سۆزی دیاریکراو پێویستە بۆ ئەو ڕزگاربووانەی لە پەژارەییدان، وەک فریاگوزاری سەرتایی دەرونی و/یان ڕاوێژکاری تاکەکەسی یان بە گروپ لە لایەن کەسێکی ڕاهێنراوەوە.

نیشانەکانی پەژارەیی کە دەبێتە مایەی پەکخستن، نیشانەکانی شڵەژانی دەرونی

- ڕەنگە هێشتا کەسانی تر ئەزموونی زیاتری پەژارەیی وێرانکەر بکەن یان نیشانەکان کە دەبێتە هۆی تێکچوونی کاربەجێگەیاندنی چالاکی ئاسایی وەک گۆڕانکاری لە خەوتن، خواردن، ئاستی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی، درک کردن، یادەوەری، کارامەییەکانی گەشەسەندن... هتد.
- لەم حاڵەتانەدا، دەستێوەردانی پێشکەوتووتر پێویستە، و پێویستە ئەم ڕزگاربووانە ڕەوانەی کەسانی پرۆفێشناڵی تەندروستی دەرونی بکرێن کە دەتوانن خەمڵاندن و چارەسەر دابین بکەن یان ڕەوانە بکرێن بۆ خزمەتگوزاری شیاو و تایبەتمەند وەک چارەسەری دەرونی یان چاودێری کلینیکی تەندروستی دەرونی، لەوانە چاودێری پزیشکی دەرونی.

بنەما سەرکییەکانی پێشکەش کردنی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی دەرونی و پاڵپشتی دەرونی و کۆمەڵایەتی

١. یەکسانی و مافی مرۆڤ: بانگەشە بۆ مافی مرۆڤ بۆ هەموو ئەو کەسانی کاریگەرییان لەسەرە و پاراستنی کەس و گروپەکان کە لەژێر مەترسی بەرزی پێشێلکارییەکانی مافی مرۆڤن.
٢. بەشداری کردن: زیادکردنی بەشداری کردنی ئەو کەسانەی کە لەناو کۆمەڵگای ناوخۆ کاری تێکردوون.
٣. مەبە مایەی ئازار: ڕێکاری پێویست بگرە بەر بۆ کەمکردنەوەی مەترسی ئازاردان کە بەهۆی پێشکەش کردنی خزمەتگوزارییەکان ڕوویداوە.
٤. بنیاتنان لەسەر توانا و سەرچاوەی بەردەست: بنیاتنانی توانا خۆجییەکان، پاڵپشتی یارمەتی خودی و بەهێزکردنی سەرچاوە بەردەستەکانی ناو کۆمەڵگای ناوخۆیی.
٥. سیستەمەکانی پاڵپشتی تێکەڵکراو: کەمکردنەوەی لەکەی شەرمەزاری و کورتخایەنی لەڕێگەی تێکەڵکردنی خزمەتگوزارییەکان لەگەڵ بەرنامەکانی تر کە خزمەتی کۆمەڵگا دەکات.
٦. پاڵپشتییە هەمە چینەکان: گەشەپێدانی سیستەمێکی خاوەن چینی پاڵپشتی تەواوکار کە پێویستی گروپە جیاوازەکان پڕ دەکاتەوە.

ڕێنماییە ڕەوشتییەکان

پێویستە دابینکارانی خزمەگوزاری بەگوێرەی ئەم ڕێنمایی و بەها ڕەوشتییانەی خوارەوە هەڵسوکەوت بکەن:

- شکۆ و مافەکانی مرۆڤ: پێویستە پەیوەندییەکانی دابینکارانی خزمەتگوزاری لەسەر بنەمای مافی ڕێزگرتن، تایبەتمەندی، پشتبەستن و نهێنی پاراستن بێت. پێویستە دابینکارانی خزمەتگوزاری بەشێوەیەکی کارا پەیوەندی بکەن و بەهاوبەشی لەگەڵ کەس و خێزان و گروپ و کۆمەڵگا و بریکارەکانی تردا کار بکەن. پێویستە بەها بۆ بەشداری هاوپیشەکانی لایەنەکانی تر دابنەن و ڕێزی بگرن.
- دادپەروەری کۆمەڵایەتی: بەرپرسیاریەتی دابینکارانی خزمەتگوزارییە بانگەشە بۆ دادپەروەری کۆمەڵایەتی بکەن کە پەیوەستە بە کۆمەڵگا بەگشتی و ئەوەی پەیوەندی بەو خەڵکەوە هەیە کە کاریان لەگەڵ دەکەن.
- سنوورە پیشەییەکان: پێویستە دابینکارانی خزمەتگوزاری سنووری شیاو دامەزرێنن لە پەیوەندییان لەگەڵ چارەخوازاندا و سوود لە پێگەی خۆیان وەرنەگرن بۆ قازانجی کەسی و بەدەستهێنانی قازانجی دارایی، یان بەکارهێنان بەمەبەستی سێکسی.
- مافی دیاری کردنی چارەنووس/ بەهێزکردن: پێویستە دابینکارانی خزمەتگوزاری ڕێز و بەرز ڕاگرتن و پاڵپشتی شکۆ و مافی هەڵبژاردن و بڕیاردانی خەڵک بکەن بەدەر لە بەها و هەڵبژاردەکانی ژیانیان، ئەگەر نەبێتە مایەی هەڕەشە لەسەر ماف و سەلامەتی و سەرنجی شەرعی کەسانی تر.
- ڕەزامەندی پێزانراو: پێویستە دابینکارانی خزمەتگوزاری هەڵبژاردە و ئاوات و بەشداری کردن لە دروستکردنی بڕیاری هەر تاکێک بەهەند وەربگرن و ڕێزی لێبگرن، جا ئەگەر ئەوان یان کەسانی تر دەسەڵاتیان هەبوو بەناوی ئەوانەوە بڕیار بدەن یان نا.
- نهێنی پاراستن: پێویستە دابینکارانی خزمەتگوزاری ڕێزی بنەماکانی پاراستنی نهێنی بگرن کە بەسەر پەیوەندییەکانیان جێبەجێ دەبێت و دڵنیا ببنەوە کە زانیاری نهێنی تەنها ئەو کاتە هاوبەشی پێدەکرێت کە بەڕەزامەندی چارەخوازە بێت. تەنها لەحاڵەتێک دەکرێت ئەمە ڕەچاو نەکرێت کە لەسەر بنەمای پێداویستی ڕەوشتی مەزنتر بێت وەک بەڵگەی مەترسی ڕاستەقینە یان پاراستنی ژیانی کەسێک. کارمەندان پێویستە سرووشتی نهێنی پاراستن بۆ ئەو خەڵکە ڕوون بکەنەوە کە لەگەڵیان کار دەکەن، و هەر بارودۆخێک کە ئەگەری شکاندنی نهێنی پاراستنی هەبێت.
- تۆمارکردن: پێویستە دابینکارانی خزمەگوزاری تۆماری ڕوون و ورد بپارێزن تایبەت بە کارەکانیان لەگەڵ چارەخوازان.
- ئاسایش و ئارامی: پێویستە دابینکارانی خزمەتگوزاری هوشیاری ئارامی و ئاسایشی خۆیان و ئەو خەڵکەی خزمەتگوزارییان پێشکەش دەکەن بن.

پێوانەکانی چاودێری

ئەمەی خوارەوە ڕێنمایی دابین دەکات سەبارەت بە کەمترین پێوانەکانی چاودێری بۆ پێنج خزمەتگوزاری سەرەکی تەندروستی دەروونی و پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی

خزمەتگوزاری	نیشاندەر	ڕاهێنانی پێویست	ماوە/دووبارەبوونی خزمەتگوزاری	بەشەکانی پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری
بەڕێوەبردنی کەیس	هەر چارەخوازێک کە ئەزموونی هۆکاری فشار، کاریگەری دەروونی کۆمەڵایەتی، یان نیشانەکانی دەکات	• خەمڵاندنی پێویستییەکان • پلانی چاودێری • ڕەوانەکردن بە گوێرەی پێویست • چاودێری • تۆمارکردن • هەڵسەنگاندن	• ٣ مانگ (بەشێوەیەکی نموونەیی) • پەیوەندی کردن بە چارەخواز، بەلایەنی کەم مانگی ٢ جار	• بەها و ڕەوشتەکان • کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن • کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا • ڕێکار و بنەماکانی بەڕێوەبردنی کەیس • فریاگوزاری دەروونی سەرەتایی • تۆمارکردن • ڕێگاکانی ڕەوانەکردن • گرنگی بەخۆدان • ڕاهێنانی تایبەت بە دانیشتوان (ئاوارە، پەنابەر، توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر و سێکس، پاراستنی منداڵ... هتد.)
ڕێنمایی دەروونی/ پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی سەرەتایی	ئەو چارەخوازانەی ئەزموونی کاریگەری دەروونی کۆمەڵایەتی دەکەن و/یان فشار	• خەمڵاندن • پاڵپشتی سۆزی • ڕەوانەکردن بە گوێرەی پێویست • چاودێری • تۆمارکردن • هەڵسەنگاندن	کاری تاکەکەسی و/یان بە گروپ • کەمترین ماوەی نییە • دەکرێت خزمەتگوزاری بۆ یەک جار بێت.	• بەها و ڕەوشتەکان • کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن • کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا • ڕێکار و بنەماکانی بەڕێوەبردنی کەیس • فریاگوزاری دەروونی سەرەتایی • بنەماکانی ڕێنمایی دەروونی سەرەتایی • تۆمارکردن • ڕێگاکانی ڕەوانەکردن • گرنگی بەخۆدان • ڕاهێنانی تایبەت بە دانیشتوان (ئاوارە، پەنابەر، توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر و سێکس، پاراستنی منداڵ... هتد.)
فریاگوزاری دەروونی سەرەتایی	ئەو چارەخوازانەی ئەزموونی فشار دەکەن و/یان نیشانەکانی	• پاڵپشتی سۆزی • خەمڵاندن • ڕەوانەکردن بە گوێرەی پێویست • تۆمارکردن	• کەمترین ماوەی نییە • دەکرێت خزمەتگوزاری بۆ یەک جار بێت.	• فریاگوزاری دەروونی سەرەتایی • تۆمارکردن • ڕێگاکانی ڕەوانەکردن • گرنگی بەخۆدان • ڕاهێنانی تایبەت بە دانیشتوان (ئاوارە، پەنابەر، توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر و سێکس، پاراستنی منداڵ... هتد.)

خزمەتگوزاری	نیشاندەر	ڕاهێنانی پێویست	ماوە/دووبارەبوونی خزمەتگوزاری	بەشەکانی پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری
چارەسەری دەرونی	ئەو چارەخوازانەی ئەزموونی فشاری بەرز دەکەن و/ یان نیشانەکانی	• خەملاندن • پلانی چاودێری • چاودێری • تۆمارکردن • بەدواداچوون • هەڵسەنگاندن	چارەسەری تاکەکەسی • بەلایەنی کەم ماوەی ٣ مانگ • پەیوەندی کردن بە چارەخواز، بەلایەنی کەم مانگی ٢ جار چارەسەری بەگروپ • بەشێوەیەکی نموونەیی ٣ مانگ • کۆبونەوەی گروپ، بەلایەنی کەم مانگی ٢ جار	• بەها و ڕەوشتەکان • کارامەیی و تەکنیکەکانی چاوپێکەوتن • کارامەییەکانی گوێگرتنی کارا • فریاگوزاری دەرونی سەرەتایی • تەکنیک و شێوازی دیاریکراوی چارەسەری (لەسەر بنەمای بەڵگە) • شڵەژانەکانی تەندروستی دەرونی • تۆمارکردن • ڕێگاکانی ڕەوانەکردن • گرنگی بەخۆدان • ڕاهێنانی تایبەت بە دانیشتوان (ئاوارە، پەنابەر، توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر و سێکس، پاراستنی منداڵ... هتد.)
چالاکی کات بەسەر بردن	بۆ هەر چارەخوازێک کە ئەزموونی فشار و کاریگەری دەرونی کۆمەڵایەتی، وپەژارەیی یان نیشانەکانی لەسەر بێت.	• چالاکی خۆش و زەبری دەرونی پێزانراو کە بەستنەوەی کۆمەڵایەتی پێشکەش دەکات • ڕەوانە کردن بەگوێرەی پێویست • تۆمارکردن	• کەمترین ماوەی نییە • دەکرێت خزمەگوزاری یەک جار بێت	• ڕێگاکانی ڕەوانەکردن • گرنگی بەخۆدان • ڕاهێنانی تایبەت بە دانیشتوان (ئاوارە، پەنابەر، توندوتیژی لەسەر بنەمای جێندەر و سێکس، پاراستنی منداڵ... هتد.)

www.seedkurdistan.org
contact@seedkurdistan.org
facebook.com/SEEDKurdistan
twitter.com/SEEDKurdistan