BEDRE PSYKIATRI
KØBENHAVN

CARUURTA IYO DHALINYARADA KA YAR 18 SANO

TIL BØRN OG UNGE UNDER 18 ÅR



Hagaha waalidka ama qofka ehelka ah

Ilmo ka yar 18 sano oo qaba xanuun dhimir, ay fayoqabkiisu liidato ama qaba cillad **koriineed** – kuna nool degmada København

Sida aad u bilaabi karto raadinta caawimada

Ka bilow meesha aad ku dareemayso kalsoonida ugu badan: degmada, dhakhtarka ama dugsiga. La xiriir oo uga waran waxa aad ka welwelsan tahay. Xusuusnow in ay jiraan dad badan oo doonaya in ay caawiyaan adiga iyo ilmahaaga. Tallaabada koowaad ee aad qaado waxay muujinaysaa in aad ilmahaaga la rabto waxa ugu wanaagsan. Caawimo raadintu waa awood, waxaana jira fursado badan oo wax ka bedeli kara xaaladda.

Waalid ahaan, way adkaan kartaa inaad ogaato meesha laga bilaabayo marka ilmahaaga ama dhalintaadu ay la kulmaan dhibaatooyin dhanka maskaxda ah. Halkan waxa ku qoran meelaha adiga iyo ilmahaaga ama dhalintaadu ka heli kartaan caawimo, taageero iyo talo:

1. **Din Sociale Indgang** – taageero, talobixin iyo adeegyo suurtagal ah.
2. **Autismehuset iyo talobixinta qoyska** – Taageero qoysaska loo fidiyo iyo habab wax ku ool ah oo la adeegsan karo.
3. **Indgang til bedre mental sundhed** – caawimo lagu helo adeega ku haboon, wadahadalo, barnaamijyo taageero iyo daaweyn.
4. **Aqalka ehelka (Huset for pårørende) iyo la-taliyeyaasha ehelka (Pårørendevejledere)** – qof aad la hadasho adigoo waalid ama ehel ah.
5. **Egen læge (Dhakhtarka gaarka ah)** – qiimayn iyo u gudbin caawimaad dheeraad ah.
6. **Dagtilbud (Adeegyada xannaanada maalintii)** – xannaanada guriga, xannaanada dhallaanka iyo xannaanada caruurtu waxay taageeri karaan carruurta ugu yaryar.
7. **Folkeskolen (Dugsiga dadweynaha)** – taageerada nolol maalmeedka iyo fayo-qabka ilmaha.
8. **Akut hjælp (Caawimaad degdeg ah)** – haddii xaaladu halis tahay oo ay u baahan tahay tallaabo degdeg.
9. **Frivillige organisationer (Ururada samafalka)** – taageero dheeraad ah, bulsho-wadaag iyo la-talin.

❶ Din Sociale Indgang

Waxaad la xiriiri kartaa Din Sociale Indgang ee xaafadda adiga ama ilmahaagu degan tihiin. Waad wici kartaa ama waad tagi kartaa inta ay furan ta-hay. Haddii aad u baahan tahay turjubaan, waxaad balansan kartaan kulan uu turjubaan joogo. Adeegu waa lacag la'aan.

Din Sociale Indgang ee shanta aag ee degmada:

- Nørrebro-Bispebjerg – Griffenfeldsgade 44, 2200 København N. Tel.: 33 17 40 15
- City-Østerbro – Svendborggade 5, 2100 København Ø. Tel.: 33 17 49 20
- Amager – Lyongade 25, 2300 København S. Tel.: 33 17 23 37
- Brønshøj-Husum-Vanløse – Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj. Tel.: 33 17 47 10
- Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave – Hanne Varmings Plads 4 (hore Gammel Køge Landevej 3), 2500 Valby. Tel.: 33 17 55 04

Saacadaha furitaanka iyo telefoonka - dhamaan aagaga:
Isniin-Arbaco: 9.00–15.00
Khamiis: 12.00–17.00
Jimce: 9.00–13.00

Degmada København waxay leedahay adeegyo badan oo taageeri kara ilmahaaga ama dhalintaada, qoyskaaga iyo adiga oo ehel ah. La hadal la-taliyaha caruurta iyo dhalinyarada ee ilmahaaga qaabilsan, kuna sugan aaga aad degan tahay.

Tusaalooyin caawimada aad heli karto:

- **Hagidda iyo tilmaamaha qoyska (Familie-vejledning)** – la-talin ku saabsan sida qoysku sida ugu habboon u taageeri karo ilmaha.
- **Daaweynta qoyska (familiebehandling)** – taageero ku dhisan hababka daaweynta nafsiga oo loo fidiyo qoyska oo dhan.
- **Qof xiriiriye ah (Kontaktperson)** oo loogu talagalay ilmaha/qofka dhalinyarada ah – qof joogto ah oo bixiya taageero dhow.
- **Qof xiriiriye ah (Kontaktperson)** oo loogu talagalay waalidiinta – la-taliye taageera adinka oo ah waalidiinta.
- **Nasinta waalidka / ka beddelidda daryeelka (Aflastning/afløsning)** – ilmaha oo si ku meel gaar ah loo daryeelo, si waalidku u helaan fursad ay ku nastaan.
- **Qof taageero bixiya oo guriga yimaada (Støtteperson i hjemmet)** – taageero dhanka hawlaha maalinlaha ah iyo mid shucuureed.
- **Caawimaad iyo taageero hawlaha maalinlaha ah (Praktisk hjælp og støtte)** – sida cunto karinta ama habaynta nolol maalmeedka.
- **Taageero dhaqaale oo loogu talagalay kharashaadka dheeraadka ah (Økonomisk støtte til merudgifter)** – sida gaadiidka ama qalab gaar ah.
- **Magdhowga dakhliga shaqo ee kaa luma (Kompensation for tabt arbejdsfortjeneste)** – haddii aad ku khasbanaato inaad yarayso saacadahaaga shaqada.
- **Gunnada fasaxa shaqada marka uu ilmuhu xanuunsan yahay muddo dheer (Dagpenge ved længerevarende sygefravær pga. barnets sygdom)** – taageero dhaqaale haddii aad shaqada ka maqnaato xanuunka ilmaha dartiis.
- **Taageero gaar ah oo dhanka dugsiga iyo waxbarashada ah (Særlig støtte i skole og uddannelse)** – sida qof taageero bixiya ama agabka waxbarashada lagu kabo.
- **La-talin ku saabsan xiriirka bulshada (Netværksrådgivning)** – dhisida iyo xoojinta xiriirada bulshada.
- **U diyaargarowga nolosha qaangaarnimada (Forberedelse til voksenlivet)** – taageerada waxaa la qorsheeyaa laga bilaabo marka ilmuhu jiro qiyaastii 16 sano.
- **Taageerada dhallinyarada (ungestøtte):** taageero marka uu qofku buuxiyo 18 sano, tusaale ahaan marka uu ka guurayo guriga waalidka.
- **Dejinta ilmaha meel ka baxsan guriga (Anbringelse uden for hjemmet)** – haddii loo arko inay lagama-maarmaan u tahay fayo-qabka iyo wanaagga ilmaha.

❷ Autismehuset iyo talobixinta qoyska

Autismehuset waxa uu adeegyo u fidiyaa dadka qaba ootiisamka (autisme) ee da' kasta leh, iyo sidoo kale waalidiinta iyo qaraabada. Qaar badan oo ka mid ah adeegyadaas waxay u baahan yihiin gudbin (henvisning) xagga la-taliyaha carruurta iyo dhallinyarada (børne- og ungerådgiver) ee Din Sociale Indgang.

Autismehuset
Høffdingsvej 34, 2500 Valby
Tel.: 33 17 88 50

Saacadaha furitaanka:
Isniin–Khamiis: 10.00–20.00
Jimce: Way xiran tahay.
Sabti: 11.00–16.00

Talobixinta qoyska ee furan (Åben Familierådgivning):
Waxa aad heli kartaa talobixin telefoonka ah ama balansan kartaa ilaa saddex kulan oo fool-ka-fool ah. Turjubaan waa la heli karaa, adeeguna waa lacag la'aan.

Tusaalooyin adeegyada:
- Koorso aasaasi ah oo waalidka caruurta qaba autism-ka loogu talagalay (7–12 sano iyo 13–18 sano): aqoon, habab la adeegsan karo iyo fursad lagula kulmo waalidiin kale oo xaalad la mid ah ku jira.
- Koorsooyin loogu talagalay waalidka caruurta iyo dhalinyarada qaba autism-ka (0–17 sano), ee u baahan caawimada turjubaanka.

Tel.: 33 17 88 50
Talaado–Jimce: 11.00–13.00

❸ Indgang til bedre mental sundhed

Haddii aad waalid ahaan aragto in fayoqabka ilmahaagu liito - tusaale ahaan uusan rabin inuu dugsiga tago, uu murugaysan yahay, calooshu xanuunayso ama hurdadu ku adag tahay - waxaad la xiriiri kartaa Indgang til bedre mental trivsel si aad uga wada hadashaan dhibaatooyinka iyo tallaabada xigta ee ilmahaaga ku haboon.

Adeega waxaa loogu talagalay caruurta iyo dhalinyarada laga bilaabo fasalka diyaarinta dugsiga (børnehaveklasse) ilaa iyo kuwa 17 sano jira.

Dhalinyarada 15–17 sano jirka ahi iyaga ayaa si toos ah ula xiriiri kara Indgang til bedre mental sundhed.

Indgang til bedre mental sundhed
Vesterbrogade 121
1620 København V
Tel.: 33 17 22 11

Saacadaha telefoonka:
Isniin, Talaado iyo Arbaco: 8.30–11.00 iyo 11.30–14.00
Khamiis: 12.00–16.30. Jimce: 8.30–11.00

Turjubaan waxaa loo heli karaa kulamada hordhaca ah, laakiin looma heli karo barnaamijyada mudada dheer socda.

❹ Aqalka ehelka (Huset for pårørende) iyo la-taliyeyaasha ehelka (Pårørendevejledere)

Aqalka ehelka (Huset for pårørende)
Oo hoos taga Psykiatrisk Center København.

Strandboulevarden 96
2100 Østerbro
Tel: 21 15 14 29
Telefoonka tooska ah: 29 31 73 16

Waxaad heli kartaa wadahadal lacag la'aan ah oo aan magacaaga la sheegin, oo aad la yeelato qof khibrad u leh nolosha ehelka oo taageero iyo hagid siiya ehelka kale (pårørendementor). Waxa kale oo aan bixinnaa kulan bulsho oo furan (Åben café) iyo kooxo wadahadal. Looma baahna gudbin (henvisning) ama ogolaansho (samtykke).

La-taliyeyaasha ehelka ee Degmada København (Pårørendevejledere)
Tel.: 23 37 79 87 ama
Tel.: 24 94 00 85

❺ Dhakhtarkaaga gaarka ah (Egen læge)

Balan ka qabso dhakhtarkaaga gaarka ah, una sheeg waxa aad ilmahaaga ku aragtay.

Haddii aad u baahan tahay turjubaan, waa laguu heli karaa waana lacag la'aan. Lacag turjubaan lagama qaado daaweynta caruurta iyo dhalinyarada ka yar 18 sano.

Haddii adiga oo waalid ah aad turjubaan u baahan tahay si aad u fahanto daaweynta ilmaha, taasina waa lacag la'aan.

Dhakhtarku waxa uu kaa caawin karaa:

- **Gudbin lagu sameeyo baaritaan dhanka dhimirka ah:** xiriir lala yeesho khabiirada caafimaadka dhimirka ee caruurta iyo dhalinyarada.
- **Qiimayn caafimaad:** qiimaynta xaalada maskaxeed ee ilmaha iyo, haddii loo baahdo, daaweyn.
- **Talobixin:** hagid ku saabsan tallaabada xigta iyo caawimo lagu helo adeega ku haboon.

❻ Xanaanada caruurta ee maalintii (Dagtilbud) – xanaano guri (dagpleje), xanaanada dhalaanka (vuggestue) iyo xanaanada caruurta (børnehave).

Marka hore la xiriir maamulaha, shaqaalaha tarbiyada ama kalkaalisada caafimaadka caruurta (sundhedsplejerske), una sheeg waxa aad ilmahaaga ka welwelsan tahay.

Wadajir waxaad ula xiriiri kartaan PPR - Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, oo ah adeega talobixinta tarbiyada iyo cilminafsiga. Adeegani wuxuu talo bixiyaa marka laga welwelo fayoqabka, koriinka iyo dabeecada ilmaha.

PPR waxay tusaale ahaan caawin ka bixi karaan:

- **Talobixin** loo fidiyo waalidka iyo shaqaalaha.
- **Qiimaynta** baahiyaha ilmaha.
- **Codsashada taageero:** tusaale ahaan shaqaale tarbiyadeed oo taageero ku bixiya guriga ama xarunta xanaanada.

❼ Dugsiga dadweynaha (Folkeskolen)

Dugsigu wuu taageeri karaa ilmahaaga haddii ay xaaladu ku adag tahay. La hadal macalinka fasalka ilmaha, maamulaha dugsiga ama la-taliyaha arimaha bulshada ee dugsiga, una sheeg welwelkaaga.

Dugsigu, isagoo la shaqaynaya PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning), wuxuu bilaabi karaa taageero dheeraad ah, tusaale ahaan:

- **Barnaamijyo fayoqab:** tallaabooyin xoojiya fayoqabka ilmaha ee dhinaca xiriirka bulshada iyo waxbarashada.
- **Waxbarasho gaar ah:** caawimo dheeraad ah oo maadooyinka ilmaha ku adag.

Dhamaan dugsiyada dadweynaha ee København waxaa ku xiran la-taliye arimaha bulshada ee dugsiga.

La-taliyaha arimaha bulshada ee dugsigu wuxuu:

- Talobixin siin karaa caruurta, waalidka iyo macalimiinta.
- Caawin karaa xilli hore marka ay jiraan welwel ku saabsan fayoqabka, maqnaanshaha dugsiga ama khilaafyada.
- Bixin karaa taageero iyadoo aan markiiba la furin kiis rasmi ah.

8 Caawimo degdeg ah (Akut hjælp)

Den Sociale Døgnvagt (Degmada København)
Waxaa loogu talagalay qofka u baahan caawimo marka ay jiraan dhibaatooyin bulsho oo degdeg ah, ama ka welwelsan ilmo ama dhallinyaro. Waad wici kartaa (oo fariin reebi kartaa si dib laguugu soo waco) ama waad tagi kartaa cinwaanka.

Åboulevard 38, 2200 København N

Waxay furan yihiin habeen iyo maalin.
Tel.: 33 17 33 33

Qaybta gargaarka degdega ah ee dhimirka ee caruurta iyo dhalinyarada
Si toos ah ayaad u tagi kartaa ama marka hore ayaad wici kartaa si aad talo iyo hagid uga hesho maaraynta xaaladda degdega ah. Waxaa la qiimaynayaa in loo baahan yahay in aad timaado ama in qorshe kale la samayn karo.

Nordstjernevej 29–31, 2600 Glostrup

Waxay furan tahay habeen iyo maalin.
Tel.: 38 64 06 71

Telefoonka gargaarka degdega ah
Waxa aad wici kartaa 1813 si aad u hesho caawimo iyo hagid degdeg ah.

9 Ururada samafalka (Frivillige organisationer)

Talobixin lacag la'aan ah oo aan magacaaga la sheegin

Bedre Psykiatri
Waxay waalidka siiyaan wadahadalo, koorsooyin iyo taageero.

Tel.: 71 74 34 91
Saacadaha telefoonka:
Talaado iyo Khamiis, 10.00–11.00

Headspace - wadahadalo iyo taageero caruurta iyo dhalinyarada 12–25 sano jirka ah
Ravnsborggade 2–4, 4. sal (dabaqa 4aad),
2200 København N
Saacadaha furitaanka:
Isniin–Khamiis: 12.00–19.00

Tel.: 53 73 30 01
SMS: 54 54 12 45

Waad wici kartaa, qoraal u diri kartaa ama waad tagi kartaa.

Børns Vilkår – Børnetelefonen
Waxay furan yihiin habeen iyo maalin, sanadka oo dhan.

Tel.: 11 61 11

Talobixin lacag la'aan ah oo caruurta iyo dhalinyarada loogu talagalay, iyagoo aan magaca sheegin.

SIND – La-talinta telefoonka ee dalka oo dhan

Tel.: 70 23 27 50

Saacadaha telefoonka:
Isniin, Arbaco iyo Jimce: 9.00–15.00
Talaado iyo Khamiis: 10.00–16.00
Sabti: Way xiran tahay.

Adeegga la-talinta cilminafsiga ee SIND (SINDs Psykologisk Rådgivning) wuxuu bixiyaa ilaa 5 kulan oo la-talin ah oo lacag la'aan ah.

U-turn København - caawimo dhibaatooyinka khamriga, xashiishka ama maandooriyeyaasha kale
Waxaa loogu talagalay caruurta iyo dhalinyarada 12–25 sano jirka ah iyo ehelkooda. Magacaaga waad qarin kartaa, caawimadana waxaa lagu waafajinayaa xaaladaada.

Saacadaha furitaanka iyo telefoonka:
Tel.: 82 56 23 00
Isniin: 12.00–16.00
Talaado–Khamiis: 12.00–17.00

Turjubaan waa la heli karaa haddii loo baahdo.