

RAADSO DARYEELKA CAAFIMAAD EE SAXDA AH



Ma qabtaa su'aalo ku saabsan jidhka? Waxaa magaalda Göteborg iyo nawaaxigeeda laga heli karaa caawimaad wanaagsan iyo taageero.

Tilmaamaha:

1. Waxaad eegtaa qaybta jirka ee aad su'aalaha ka qabto.
2. Raac khadka ka baxa qaybta jirka ilaa sharaxaada.
3. Lambarka sharaxaadda wuxuu ku tusayaa meesha aad caawimaadda ka heli kartid.
4. Ka raadi lambarka meesha ka hooseysa cinwaanka. Fiiri bogga internetka ama wac oo ballan sameeyso!

Tijaabinta cudurrada galmada iyo eedhiska hiv

Haddii aad la sameysay galmoo aan la ilaalin dad kale waxaan qaadi kartaa cudurka xubinta taranka (STI). Cuduro badan oo ku dhaca xubnaha taranka ayaan la dareemin ama aan ka muuqan jidhka. Si aad u ogaato inaad qabto hiv ama nooc kale ee cudurrada STI waxaad u baahan tahay inaad sameeyso baaritaan. Haddii aad qabto cudurka xubnaha taranka (STI) waxaad heleysaa daawo iyo daaweyn lacag la'aan ah.

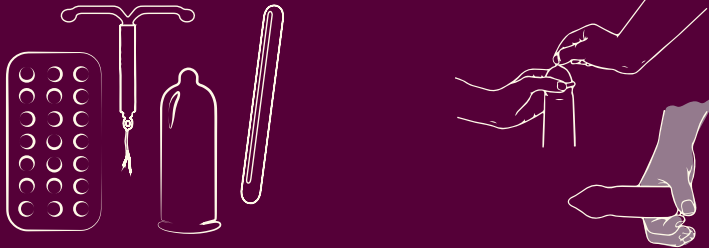


shaybaarka kaadida iyo qori suuf ah

2 3 4 5 7 8 15 16 19

Ka hortagga uurka – ma doonayo inaan uur yeesho

Si aad adiga u doorato haddii iyo goortii aad rabto inaad ilmo yeelato waxaad isticmaali kartaa daawada ka hortagga uurka. Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan oo daawada ah waxaadna xaq u leedahay talobixin daawada ka hortagga uurka oo lacag la'aan ah.



kiniiniyada ka hortagga uurka, naxaasta IUD, cinjirka galmada iyo usha IUD

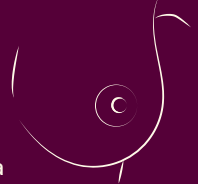
Kondhomka wuxuu ka hortagaa uurka aan loo baahnayn iyo cudurrada galmada lagu kala qaado.

Baaritaanka lagu ogaado cudurka kansarka

Baaritaanka qanjirka ragga borostaatka- Qanjirka ragga wuxuu ku yaalaa agagaarka kaadimareenka marka buro ayaa waxay sababi kartaa inaad marar badan kaadiso, kaadidana laga helo burqad daciif ama dhiig. La xiriir xarunta daryeelka haddii aad u maleyso inaad qabto kansarka qanjirka aadna rabto in lagaa baaro.

Baaritaanka kansarka -Qofka dumarka ah (ama leh lambarka shakhsiga dumarka) kana weyn da'da 23 sanno waxaa boostada loogu soo dirayaa wicitaan baaritaanka kansarka. Ujeedadu waa in waqti hore la ogaago kansarka ku dhaca dhuunta ilmagaaleenka. Baaritaanka kansarka waa lacag la'aan. Warbixin dheeraad ah waxaad ka heleysaa [halkan](#).

Baaritaanada naasaha - Baaritaanka caafimaadka ee naasaha waxaa loo yaqaan mammografi. Waxaa loo sameeyaa si loo ogaado kansarka naasaha waqti fiican. Qofka dumarka ah (ama leh lambarka shakhsiga ee dumarka) waxaa laguugu soo diri doonaa warqad boosto. Haddii aad rabto inaad sameeyso baaritaanka mammografi laakiinse aan lagu yeerin adiga ayaa sameyn kara isu gudbin cusbitaal.



Hanaanka galmada / Xaaladda jinsiga

Ma jeclaataa oo ku soo jiitaan dadka aad isku jinsiga tihiiin ama ragga iyo dumarka labadaba? Sida ku cad sharciga dalkan iswiidhan ayaa qofku wuxuu xaq u leeyahay inuu jeclaado ama uu la socdo qofka uu doono.



Aqoonsiga jinsiga

Haddii aad ka fekereyso jinsi nooc ee ayaad leedahay: rag, dumar, jinsi ka duwan jidhka qofka ama wax kale, waxaad taageero ka heli kartaa dad sidaadood kale dareema. Rugta daryeelka ayaa kaa caawini kara hoormoonada iyo daaweyn kale. Warbixin dheeraad ah [halkan](#) ka raadso.

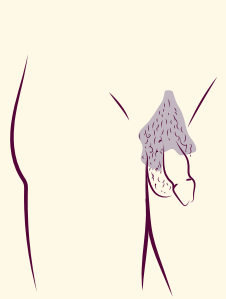


Cuncun iyo gubasho xubinta taranka

Haddii ay ku cuncuneyso ama aad dareemeysid balbal xubinta taranka waxaa muhiim ah in la baaro oo la ogaado waxa keenay xanuunka.

Xanuunka marka galmada la sameynayo

Galmada waa ineysan xanuun lahayn, hase yeeshee dad badan ayaa xanuun dareema. Waxaad galmoo sameyneysaa keliya marka aad rabto iyo marka aad ku raaxaysaneyso. Haddii ay xanuun kuugu hayso waa inaad raadsataa daaweyn. Xanuunka wuxuu yeelan karaa sababo caafimaad.



Guska

Dhibaataada in uu gusku kaco

Ku dhawaad dadkoo dhammi waxay mar la kulmaan dhibta inuu guska kaco. Taana waxaa badanaaba ugu wacan in qofku uu welwelsan yahay ama culays ayaa saaran. Si walboo ay tahayba waxaad heli kartaa caawimaad.

2 4 6 15 18

Biyo baxa degdegga ah

Maka welwelsan tahay in biyo baxaaba uu dhaqso ku yimaado? Biyo baxa dhaqsaha waa mid caadi ah. Waa la tababaran karaa in la daahiyo biyo baxa haddii aad amminsan tahay inay dhibaato tahay.

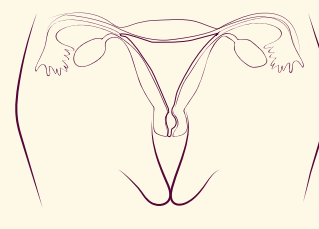
2 4 15 18

Gudniinka xubinta taranka

Ma soo martay in lagaa gooyey ama jaray xubintaada taranka? Ayadoo ay ku xiran tahay habka lagu gudahay ayaa waxaad la kulmi kartaa dhibaatooyinka kala nooc ah. Waxaad caawimaad u heli kartaa xanuunka kaaga yimaada dhinaca jidhka iyo maskax ahaanba.



Vulva



Ilmo galeenka iyo siilka

Xiriirada ka dhanka ah rabitaanka qofka

Ma ka baqaysaa in lagu guuriyo ama laguugu qasbo xiriir aadan raalli ka ahayn? Waxaa jira ururo ka shaqeeya gaar ahaan sida loo caawino xaaladahaanoo kale. Warbixin dheeraad ah [halkan](#) baad ka heleysaa.

4 14 15 22 23 24

Galmoo aadan rabin ama galmoo xoog ah

In qofka lagu qasbo inuu sameeyo galmoo uusan rabin waa sharci darro xitaa haddii qofka uu yahay kan xiriirkaaga nolosha. Hadday arrintaa kuugu dhacday waxaa laguugula talinayaa inaad sida ugu dhaqsiyaha badan ula soo xiriirto dhakhtar. Halkan ["wax baa dhacay"](#) ayaad warbixin dheeraad ka akhrisan kartaa. Warbixin intaa dheer [halkan](#) ka akhriso.

Kacsi yaraansho

Kacsigu wuu isbedbedelaa dadka oo dhan. Kacsiga wuxuu ka bilaaban karaa maskaxda laakiinse wuxuu xitaa ka bilaaban karaa jidhka habka ruxista, darenka maqaarka iyo taabasho. Maka welwelsan tahay xaaladda kacsigaaga waxaad markaa taageero u heleysaa inaad kala sheekeysto qof. Warbixin dheeraad ah [halkan](#) riix.

Kacsi aan loo baahnayn

Ma dareemaysaa walaac ku saabsan fikradahaaga galmada? Maka murugeysan tahay inaad qof dhaawacdo? Tusaale ahaan haddii aad madaxa ku sawiraneysid galmada xoogga ah ama aad kacsi u qaadeyso caruur. Ma ka baqaysaa in sawiradaa galmada aad ku noolaan doonto?

Haddii aad walaacsan tahay, xanaaqsan tahay ama murugeysan tahay

Haddii aad si aan caadi ahayn u dareemeyso kadeed, xanaaq oo aad isticmaaleyso maandooriye ama khamri, dhib ku qabto inaad hurudo ama aad qaadayso arrimo khatar ka fog caadiga.



Waxaan rabaa inaan uur qaado.

Haddii ay dhib kuugu tahay in aad uur yeelato waxaad raadsan kartaa caawimaad. Dalkan Sweden lamnaanaha wadajira iyo qofka keligii ahba waxay xaq u leeyihiin daaweyn. Waxay noqon kartaa laba dumar ama nin iyo naag. Xitaa dadka dareensan jinsiga qaldan waxay heli karaan caawimaad.

Ma rabo uurka aan leeyahay

Haddii aad uur leedahay laakiinse aadan rabin uurka waxaad xaq u leedahay iska soo rididda uurka. Mar walba waa qofka uurka leh kan go'aanka gaaraya hadduu rabo inuu iska soo rido. Dalkan Sweden dhammaan waxay xaq u leeyihiin iney uurka iska soo ridaan ilaa todobaadka 18aad, haddana waxaa loo baahan yahay sabab gaar ah iney jirto. La xiriir cusbitaalka sida ugu dhaqsiyaha badan.

Ur baad leedahay

Haddii aad rabto inaad dhasho ilmaha waa inaad sameysaa baaritaano joogto ah si aad u hubiso in adiga iyo uurjiifkaba aad caafimaad qabtaan. Waxaa kaloo jira koorasyo waxbarasho ee waalidnimada ee aad ka qayb qaadan karo si aad u diyaargarowdo.

Dhibaatooyinka dhalidda ka dib

Waa muhiim inaad daaweyn raadsato haddii aad isku aragto xanuun jidhka ama maskax ahaan dhalidda ka dib.

Lambarada muhiimka ah:

SOS gargaarka degdegga ah: 112 (ambulans)
Talo bixinta daryeelka caafimaadka: 1177 1
Talo bixinta daryeelka caafimaadka ee afka soomaaliga: 0771 – 11 77 91

Waxyaabaha muhiimka ah in la ogaado:

Xuquuqda Daryeelka Caafimaadka

Waxaad xaq u leedahay inaad doorato cusbitaalka aad rabto inaad daaweyn u aado. Waa muhiim inaad is diiwaangeliso oo aad doorato cusbitaal. [Halkan](#) ka dooro. Waxaad ballan ka sameysan kartaa rugo caafimaad kala duwan adigoo u maraya [adeegga internetka ee 1177](#).

Daryeelka Aasaasiga Ah

waa meesha marka ugu horeysa aad abbaareysa haddii aad xanuunsato. Waxaad talo bixin mar walba u wici kartaa 1177. 1 Daryeelka aasaasiga wuxuu ka kooban yahay xarumaha daryeelka 2, ee kaa caawinaya dhib caafimaad ee aan ahayn degdeg. Haddii aad si darran u xanuunsan tahay waxaad waceysaa 112 ama waxaad aadaasaa xarunta qaabilaadda cusbitaalka.

Waajibka Sirqarinta

Dhammaan dadka ka shaqeyda daryeelka caafimaadka waxaa saaran xeerka sirqarinta. Taasoo ah in aanay sheegi karin (tusaale ahaan booliiska ama hay'ada baasaboorada) inaad meeshaa joogtay.

Tarjume

Haddii aadan ku hadlin afka iswiidhishka waxaad xaq u leedahay tarjume. Marka aad ballanta sameysaneysid sheeg inaad u baahan tahay tarjume. Haddii aad dhakhtar ballan la leedahay oo adan hore u ballansan tarjume shaqaalaha ayaa waxay wici karaan xarunta tarjumaadda si laguugu sameeyo tarjumaadda telefoonka. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#). Haddii aad u baahan tahay tarjumaha su'aalaha la xiriiira galmada ama taranka waxaa wanaagsan in aad ballansato tarjume ka hawlgala [SRHR-tolk](#). Wac shirkadda Tolkförmedling Väst, telefoonka: 077-081 30 00. Marka aad u baahan tahay caawimaad degdeg ah, wac telefoonka: 010-441 37 00.

Magangelyo Doonka Iyo Sharciilawaha

Haddii aad ka weyn tahay da'da 18 sanno waxaad xaq u leedahay "Daryeelka aan dib loo dhigi karin" xitaa haddii aadan lahayn lambarka shakhsiga (personnummer). Tusaale daryeel baajinaya in qofku uu aad u xanuunsado. Waa shaqaalaha daryeelka dadka qiimeynaya haddaad u baahan tahay daaweyn. Rosengrenska 26 ayaa kaa caawini kara haddii aadan helin daryeel caafimaad.

– *Kaarka LMA*. Marka aad magangelyo ka codsato Sweden waxaad ka heleysaa hay'adda baasaboorada warqadda caddaynta codsiga kadibna kaarka LMA. U itsticmaal karka LMA ama warqadda caddaynta codsiga si aad ballan u samaysato ama daawo uga soo qaadata cusbitaalka.

– *Lambarka kaydka(reservnummer)*. Haddii aad tahay sharci laawe oo aadan wadan aqoonsi leh lambarka shakhsiga waxaad heleysaa lambar kayd marka aad doonato daaweyn. Lambarka wuxuu ku shaqeynayaa keliya cusbitaalada. Isku day inaad isticmaasho isla lambarkaa mar walboo lagu daaweynayo.

Lacagta Khidmada Ee Bukaanka

Booqashada dhakhtar ee xarunta daryeelka aad dooratay qiimaha waa 100 kr. Booqashada kalkaaliso caafimaad ama dhakhtarka cilmi nafsiga ee xarunta daryeelka ee aad dooratay qiimaha waa 50 kr. Haddii aad rabto inaad booqato xarun daryeel kale qiimaha waa ka badan yahay. warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

Warbixinta Cinwaanka

Halkan waxaad ku heleysaa cidda aad kala xiriireysa su'aalahaaga. Eeg bogga internetka ama wac oo sameysa ballan!

1 **1177 talobixinta daryeelka(vårdguiden)**. Talobixinta daryeelka caafimaadka. Furan 24 saac. Haddii aadan hubin xilliga iyo meesha aad ka raadsan karto daryeelka, eeg bogga internetka [1177.se](#) ama wac telefoonka: 1177. Markaa waxaa ku caawinaya kalkaaliso oo su'aalahaaga ka jawaabi doonta. Waxaa jira warbixin ku qoran [afka swedishka oo sahal ah iyo afaf kale](#).



2 **Xarunta daryeelka caafimaadka**. Waxay kaa caawinayaan wax walba oo ku saabsan caafimaadka iyo cudurada. Haddii aad u baahato daaweyn nooc kale dhakhtarka ayaa kaa caawimaya inaad sii hesho. Xarumaha daryeelka wuxuu u furan yahay dadkoo dhan ayadood loo eegin da'da adiga ayaana dooran kara xarunta aad rabto inaad aado. [Halkan](#) ka raadso xaruntaada.



3 **Xarunta qaabilaadda ummulisada**. Sidoo kale waxaa lagu magacaabi karaa xarunta daryeelka hooyada (MVC). Waxay kaa caawinayaan inta lagu jiro uurka iyo kadib iyo ayagoo ku siinaya taageero ka hor inta aadan waalid noqon. Waxay ku siinayaan talo iyo daawada ka hortaga uurka, waxayna kaa baari karaan cudurada galmada iyo qaadista baarista kansarka. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

4 **Rugta qaabilaadda dhallinta (UMO)**. Ee loogu talo galay dadka da'doodu u dhexeysa 12 iyo 25 sanno. Halkan waxaa lagaa caawinayaa daawada ka hortagga uurka, baaritaanada iyo haddii aad qabto su'aalo ku saabsan jidhka, galmada iyo dareenka. [Halkan](#) ayaad su'aalaha ka dhiiban kartaa. [Halkan](#) ka raadso xafiiska UMO ee kuu dhaw.



5 **Rugta qaabilaadda dumarka**. Halkan waxaad ku heleysaa caawimaad gaar ah ee ku saabsan dhibaataada ku saabsan siilka, ilmogaleenka iyo uurqaadista. Balanta booqashada waxay u baahan tahay warqad soo guddin bukaan laga soo diray xarunta daryeelka caafimaadka ama mid qofka iskii asaga la yimaada.

- Göteborg, Sahlgrenska. Tel: 031-343 63 00. Cinwaanka: Blå stråket 6, 413 46. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Göteborg, Frölunda. Tel: 031-342 50 40. Cinwaanka: Marconigatan 31, 421 44 Västra Frölunda. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Trollhättan, NU-sjukvården. Tel: 010-435 22 00. Cinwaanka: Lärketorpsvägen, 461 73. Målpunkt E, plan 3. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Skövde. Tel: 010-473 92 20. Cinwaanka: Lövängsvägen 1, 541 42. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

Dhakhaatiirta haweenka ee gaarka ah. Halkan waxaad caawimaad ku heleysaa warqad soo guddin la'aan. Xaaladaha qaarkood waa inaad kharaj dheeraad bixisaa cusbitaalada gaarka ah. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

6 **Xarunta caafimaadka galmada (SMC)**. Baaritaano iyo talobixin ku saabsan galmada oo la siinayo dadka ka weyn da'da 23. Tel: 031-346 06 80. Cinwaanka: Fjärde Långgatan 48, pl 8, 413 27 Göteborg. Kasoo degso foomamka codsiga bogga internetka markaad iskaa isku soo gudbineysid. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

7 **Xarumaha caafimaadka jinsiga**. Halkan waxaad isaga baari kartaa cudurrada: Kalameediyada, jabtida, waraaboowga iyo eedhiska (hiv).

- Göteborg, Sahlgrenska. Tel: 031-343 83 31. Cinwaanka: Gröna stråket 16, 413 46. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Uddevalla, NU-sjukvården. Tel: 010-435 52 60. Cinwaanka: Fjällvägen 9, 451 53. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Skövde, STI-mottagning. Tel: 0500-43 26 93. Cinwaanka: Lövängsvägen 1, 541 42. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Borås, Södra Älvsborgs sjukhus. Tel: 033-616 29 63. Cinwaanka: Brämhultsvägen 53, 504 55. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

8 **Klamydia.se** Baaritaan lacag la'aan ee kalaameediyada iyo jabtida ee aad guriga ku sameyneysa. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

9 **Rugta qaabilaadda degdegga ah ee cudurrada haweenka**. Waxaa xitaa loo yaqaan Gynakuten. Cawimaadda waxaa ka mid ah ilmo soo dhaca, dhiigbax culus ee siilka iyo daaweynta kufsiga. Xitaa haweenka uurka leh ama mar dhaw ummulay una baahan qaabilaad dhakhtar isla maalintaa.

- Göteborg, Sahlgrenska. Tel: 031-342 10 00. Cinwaanka: Blå stråket 6, 413 46, Göteborg. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

10 **Rugta qaabilaadda ilmo soo ridista**. Halkan waxaad ka heli kartaa warbixin haddii aad rabto inaad ilmo iska soo riddo ama u baahan tahay talo ka hor ama ka dib ilmo iska ridistaada.

- Göteborg, Östra Sjukhuset. Tel: 031-343 42 15. Cinwaanka: Diagnosvägen 15, 416 50. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

11 **Rugta qaabilaadda daaweynta Dahaarka siilka (vulvammottagning) ee Angered Närsjukhus**. Waxaad ka heleysaa taageerada wadhadalka, warbixino iyo daaweyn haddii ay dhib kaasoo gaartay guddiin. [Halkan](#) waxaad ka sameyn kartaa is soo guddin cusbitaal. Tel: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Cinwaanka: Östra Sjukhuset, Halmtorget 1. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#). Warbixin af carabi [halkan](#). Warbixin af soomaali [halkan](#).

12 **Rugta daawada taranka**. Ee qofka u baahan in laga caawiyo uurqaadista. Foomamka isoo guddin [halkan](#) ayaa laga helayaa. Tel: 031-342 39 19. Cinwaanka: Blå stråket 6, 413 46 Göteborg. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

13 **Rugta baarista kansarka naasaha**. Halkan waxaad lagaaga baaraya naasaha si goor hor leh loo ogaado kansarka. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Göteborg, Sahlgrenska. Tel: 031-342 99 36. Cinwaanka: Blå stråket 3, plan 2, 413 46. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Uddevalla, NU-sjukvården. Tel: 010-435 30 60. Cinwaanka: Fjällvägen 9, 451 53. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- Skövde, Skaraborgs Sjukhus. Tel: 0771-40 77 10. Cinwaanka: Unilabs mammografi, 541 85. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

14 **Xaaladaha adag ee ragga**. Halkan ayaa waxay ragga ka heli karaan dhibaatooyinka xiriirka, xaaladaha adag ee la xiriira furriinka, dhibaataada waalidka ama haddii aad qof u geysatay ama adiga lagu geystay rabshad gudaha qoyska. Tel: 031-367 93 90. E-post: kriscentrum.for.man@socialresurs.goteborg.se. Adress: Kronhusgatan 2f, Göteborg. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

15 **MUM (qabilaadda dhallinta)**. Ee ragga da'doodu u dhexeysa 18 iyo 30 sanno. Halkan waxay ka heli karaan daawada ka hortagga uurka, baaritaano iyo warbixin haddii aad qabto su'aalo ku saabsan jidhka, galmada, xiriirka nololaha iyo dareenka. Tel: 010-435 82 12. Cinwaanka: Aschebergsgatan 46, 411 33 Göteborg. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).



16 **Caafimaadka khaniiska**. Ragga la galmooda rag kale iyo kuwa jidhkooda iyo jinsigooda islaheen (transperson). Halkan waxaad isaga baari kartaa cudurrada galmada. Tel: 031-343 83 31. Cinwaanka: Gröna stråket 16, 413 46 Göteborg. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

17 **Rugta qaabilaadda ee Lundström**. Haddii aad rabto in jidhkaaga uu si fiican u waafaqo aqoonsiga jinsigaaga. Waxay kuugu sameyn karaan baaritaan. Kadibna waxaad heleysaa daaweyn (hormoono iyo qaliin).

Tel: 032-222 67 90. Cinwaanka: Kungsgatan 5, Alingsås. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

Ururada taageerada iyo caawimaadda

18 **RFSU**. Bogga [rfsu.se/upos](#) waxaad ka heleysaa filim leh warbixin afaf kala duwan. RFSU waxay xitaa leedahay qolka sheekeysiga internetka ([onlinechat](#)). Talobixinta telefoonka waxaa laga helayaa rugta caafimaadka ee Stockholm. Waxaad la sheekeysan kartaa ummuliso telefoonka 08-692 07 84. Waxaad la sheekeysan kartaa dhakhtarka cilminafsiiga (psykoterapeut) telefoonka: 08-692 07 70.

19 **RFSL Göteborg**. Ururka xuquuqda khaniisiinta, labeebka, dadka dareema in jinsigoodu iyo jidhkoodu is lahayn (transpersoner), dadka jinsiga duwan (queer), dadka jinsiga kala duwan dareema (intersexpersoner). Tel: 031-788 25 10. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- **Newcomers (soogalootiga cusub)** waa mashruuc loogu talo galay qaxootiga iyo soo galootiga dalka ku cusub. E-post: newcomers@goteborg.rfsl.se.

- **Checkpoint Göteborg**. Baaritaan lacag la'aan oo aan magac la sheegeyn. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

- **Newcomers Youth (dhallinta cusub)** waa mashruuc loogu talo galay magangelyo doonka ee ah dhallinyar khaniis ah (hbtq) ee u dhexeeya da'da 15–30 sanno. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

20 **Transammans.se**. Taageero iyo wadajir loogu talo galay dadka dareema in jinsigoodu iyo jidhkoodu is lahayn. E-post: hej@transammans.se. Eeg bogga [Instagramka](#) iyo [Facebookga](#). Eeg xitaa Transammans bogga [Facebookga](#). Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

21 **FPES. Ururka dadka jinsigooaga iyo jidhkoodu is waafaqsaneen (transpersoner)**. Warbixinta cinwaanada [halkan](#) ayey taallaa. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

22 **Khadka badbaadinta haweenka (Kvinnofridslinjen)**. Haddii aad tahay gabar/dumar laguuna geystay dhib. Waxaad heli karta taageero iyo caawimaad meesha aad abbaari karto. Waxaa laguuga caawinayaa tarjume. Tel: 020-50 50 50. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

23 **Hoyga gabdaha – iyo haweenka ee Somaya**. Haddii lagu geystay rabshad, hanjabaad iyo xakameyn. Magacaaga oo aan la soo bandhigeysin caarimaaddana waxaa lagu heli karaa afaf kala duwan. Waxay leeyihiin barta sheekeysiga ee internetka ([onlinechat](#)). Tel: 020-81 82 83. E-post: kvinnojouren@somaya.se. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

24 **Välj att sluta**. Waxaa loogu talo galay dadka khatarta u ah in ay dhaawacaan qofka ay jecel yihiin iyo qofka loo geystay dagaal. Gebi ahaanba aan magaca la sheegeyn. Tel: 020-555 666. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

25 **Preventell.se**. Waxaa loogu talo galay haddii aad dareemeyso in is xakamayntii jinsigaaga kaa luntay ama haddii aad ka baqaysa inaad naftaada ama dad kale dhibaateysa. Gebi ahaanba aan magaca la sheegeyn. Tel 020-66 77 88. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

26 **Rosengrenska**. Caawimaad iyo taageero loogu talo galay dadka sharci la'aanta ee dhib kala kulma inay la soo xiriiraan xarunta daryeelka caafimaadka. E-post: vardformedling@rosengrenska.org. Tel: 020-211 000 till Röda Korset. Warbixin dheeraad ah ka akhri [halkan](#).

Den här versionen är baserad på den nationella RFSU-versionen "Hitta rätt i värden". Denna skrift är framtagen med ekonomiskt stöd för "Tidiga insatser för asylsökande" från Länsstyrelsen Västra Götaland.

©RFSU Göteborg, 2021
Projektledare: Irene Sobrevilla
Textbearbetning: Irene Sobrevilla, Sam Lindskog och Agnes Dahné
Samverkan: RFSU:s Förbundskansli, Kunskapscentrum för sexuell hälsa Västra Götalandsregionen, SRHR-teamet vid Socialförvaltningen Centrum Göteborgs Stad, RFSL Newcomers Youth och RFSU:s samtalsledare på olika språk.
Illustrationer: Hannah Josey och Vendela Vrensk
Grafisk formgivning: Hannah Josey

