Ofii keetti gara-laafessa tahi

Yeroo abdachiisaa hin taane keessa abdii qabaachuun ni gargaara. Yoo danda'ame waan guyyaatti barsiisatte itti fufi- yeroodhaan irriba irraa dammaquu, nyaachuu, sochii qaamaa fi boqonnaa fudhachuu yeroo wal fakkaataatti guyyaa hunda fudhadhu.

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Oromo | Afaan Oromoo

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Yeroo hedduu muddamtu sodaachuun, waan taatu wallaaluun, yookaan aaruun waanuma jiruu dha.

Yoo kun sitti baay’ate afuura fudhuu waan naannoo keetti agartuu fi dhageessu irra yaada kee kaa’i.

Yeroo baay’ee muddamtuu yookaan aartu kana godhi.

Oromo | Afaan Oromoo

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Oromo | Afaan Oromoo

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Namni hundi akka adda addaatti muddama ofii ilala, yeroo waliin akka tokkotti muddamsuun nama mudattu ammo kun hedduu rakkisaa tahuu danda'a.

Yeroo ijoollee xixiqqoon namoota gudguddaa irraa gargaarsa barbaadan, ijoollee gudguddoon yeroo mataa isaanii qofaatti qabaachuu barbaadu.

Namoota mana keessa waliin jiraattu maal akka si irraa barbaadan fi atis maal akka irraa barbaaddu itti dubbachuu yaali.

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Oromo | Afaan Oromoo

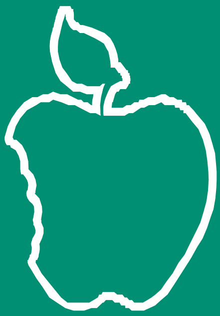
phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Har’a kana raawwattee:

Sochii qaamaa?

Kofaltee?



Waan fayyaa keetiif tahu nyaattee?

Nama mana keessa waliin jirtu malee namoota kaan waliin wal agartee?

Yaadadhu, kana keessa nu hundi waliin jirra

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Oromo | Afaan Oromoo

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Namni hundi akka adda addaatti rakkoo dandamata. Yeroo dabre keessa rakkoon si mudatee irra aantee beektaa?

Mala ittiin dandamatte hiriyootaa fi maatii keetiif qooduu dandeessaa?

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Oromo | Afaan Oromoo

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Olloota kee wal irraa fageenyi addaan isin ittisee fi qofummaan itti dhagahmu ilaaluu dandeessaa?

Yeroo akkas godhtu namoota lama gammadhiista.

Oromo | Afaan Oromoo

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Yoo muddamtee fi waan godhtu wallaalte waan ati godhtu

Bakka siif mijjataa akka jirtutti yaadi – bubbisa bishaanii bira, tulluu irra, bosona keessa tahuu danda’a.

Maal akka fakkaatu, maal akka fuunfattu, suuta jedhii yaadaan ol suufii suuta jedhii gadi baasi. ‘Ani bakka nagana jira’ jedhii ofitti dubbadhu.

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Oromo | Afaan Oromoo

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

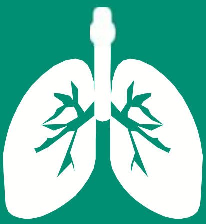
Yeroo muddamaa fi waan godhan wallaalan rakkinoota yeroo dabranii yaadaan namatti dhufuun waanuma jiruu dha. Waan kun baay'inaan yoo si mudate wanneen kana yaadachuudhaan qalbii kee bakkatti deebisadhu:

wanneen 5 agrtu

Wanneen 4 dhageessu

Wanneen 3 harkaan qabdu

Wanneen 2 fuunfattu



Yeroo tokko afuura guddaa baasadhu

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

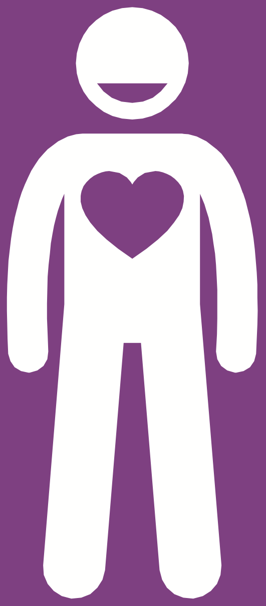
Oromo | Afaan Oromoo

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Jabina gara-laafummaan qabutti dhimma bahii ofii kee fi kaanis akka jabaatan fi gammadan gargaari.

Nama tokkoof kaardii barreessitee ergitaafii, nyaata qoheessitaafii, kitaaba yookaan faaruu jaallattu qooddaafii?



Mararfannoo fi gara-laafinni gammachuu qama keenya keessaa jabeessa, muddamaa fi daafurummaa (depression) nu irraa xiqqeessa.

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

Oromo | Afaan Oromoo

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Ofii keetti gara-laafessa tahi

Galata waliif kennuu baruun keessattuu yeroo muddamaa fi jijjiiramni jireenya namaa keessatti tahu qalbii keenya irratti dhiibbaa gaarii qabaata.

Jireenya kee keessatti kan si gammachiisuu ofii keetti yookaan hiriyaa yookaan maatii keetti kan himtu waa 3 himi.

Oromo | Afaan Oromoo

Yoo gargaarsa barbaadde, 03 6234 9138 irratti Phoenix Centre quunnami.

Mootummaa Tasmania, Damee Fayyaa irraa mallaqaan tumsame.

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma