

## Líonra Sábháilteachta

Is cuid tábhachtach den sprioc sábháilteachta é líonra sábháilteachta a aimsiú. Bíonn líonra sábháilteachta déanta as na daoine i do shaol atá tábhachtach diuit. Áirítear seantuismitheoirí, aintíní, uncailí agus dlúthchairde arbh fhéidir leo cabhrú leat nuair atá siad de dhíth ort.

## Plean Sábháilteachta

Más gá, scríobhfaidh d'oibrí sóisialta, mar aon le do theaghlach agus do líonra sábháilteachta, plean sábháilteachta. Cuireann plean sábháilteachta síos ar an ról atá ag gach duine chun tú a choinneáil sábháilte i gcónaí.

Nuair atá an plean sábháilteachta scríofa, bualfaidh gach duine lena chéile go rialta le dul chun cinn an plean a mheas, Nuair atá gach duine sásta gur bhain muid na spriocanna sábháilteachta amach, is féidir linn an cás a dhruidim.

## Conas is féidir le m'oibrí sóisialta cabhrú liom?

- Cabhrú leat fanacht slán;
- Éisteacht leat in áit phríobháideach, chompordach;
- Cabhrú leat smaoinemh ar na rudaí maithe agus olca i do shaol agus ar do thodchaí;
- Eolas a thuigeann tú a thabhairt duit;
- Eolas a roinnt le daoine eile nuair is gá leis amháin; agus Meas a léiriú ort agus ar do theaghlach.

## Conas Teagmháil a dhéanamh le Tusla?

Tá sé tábhachtach dúinn go ndéanann muid jab maith agus go cuidíonn muid leat agus le do theaghlach fanacht slán. Má tá muid ag déanamh oibre maithe, abair le d'oibrí sóisialta, le do thoil,

Má shíleann tú go dtig linn níos fearr a dhéanamh labhair le d'oibrí sóisialta nó a mbainisteoir Má shíleann tú go dtig linn níos fearr a dhéanamh labhair le d'oibrí sóisialta nó a c(h)eannasaí – a thugtar Ceann Foirne orthu. Tá a gcuid uimhreacha thíos.

**Ainm & Uimh. Guth an Oibrí Sóisialta:**

---

**Ainm & Uimh Guth an Chinn Foirne:**

---

Murar feidir leo cabhrú leat, d'fhéadfá a labhairt le foireann Aiseolais agus Gearain Tusla::

Rphost: [tellus@tusla.ie](mailto:tellus@tusla.ie)

Guthán: **01 7718500**

(Glaigh 9r.n. go dtí 5i.n. Luan - Aoine) Téacsáil : **086 014 2775**.

# TUSLA

An Ghníomhaireacht um  
Leanaí agus an Teaghlach  
Child and Family Agency

Eolas do  
Dhaoine Óga  
maidir le  
hOibre  
Sóisialta

signs  
OF  
safety®

## Cé hiad Tusla agus cad é a dhéanamid?

Is í Tusla an Ghníomhaireacht um Leanaí agus an Teaghlach in Éirinn atá freagrach as leanaí a choinneáil slán agus cosanta ó dhíobháil.

Oibríonn ár n-oibrithe sóisialta i gcomhar le paistí agus daoine óga agus a gcuid teaghlaigh nuair a bhíonn cúis imní ann maidir le leas, cosaint nó sábháilteacht linbh.

## Conas a chabhróidh m'uibrí sóisialta liom?

Má tá cúis imní ann maidir le do shábháilteachta nó do dhea-bhail, beidh ar d'uibrí sóisialta íomhá a chruthú den dóigh a mbíonn an saol duit agus do do theaghlach. Chun seo a dhéanamh, beidh orthu labhairt **leat** agus leis na daoine tábhachta uilig i do shaol, mar atá:

- Do dhearthaireacha agus dheirfiúracha;
- Do mham agus do dhaid;
- Baill teaghlaigh eile; agus
- Daoine a mbeadh aithne mhaith acu ort agus do theaghlach mar atá múinteoirí, dochtúirí, agus altraí sláinte poiblí.

## Cad é a dhéanfaidh m'uibrí sóisialta dom?

Ag Tusla, silimid go bhfuil sé iontach tábhachtach bheith ag labhairt le páistí agus daoine óga. Ba mhaith linn éisteacht leat, agus cloisteáil faoi do chuid buarthaí, na rudaí a chuireann áthas ort agus na rudaí a ba mhaith leat feiceáil tarlú i do theaghlach chun tú a choinneáil sábháilte.

Ba mhaith le d'uibrí sóisialta bualadh leat le go dtig leo labhairt leat faoi na rudaí maithe agus na rudaí olca uilig i do shaol. Cabhróidh seo leo tú a choinneáil sábháilte agus cinnte a dhéanamh de go bhfuil ionchur agat ar shocruithe agus pleananna.

Tá modh oibre nua ag Tusla nuair a thuiriscítear cúis imní faoi phaiste nó dhuine óg. Comharthaí Sábháilteachta a thugtar air.

## Cad é Cur Chuige na gComharthaí Sábháilteachta?

Déanann na gComharthaí Sábháilteachta cinnte de go bhfuil do thúairimí agus tuairimí do mhaim, do dhaid, do chúramóirí agus do theaghlach sínte (nó dlúthchairde teaghlaigh) páirteach sa reiteach. Baineann Comharthaí Sábháilteachta le gach duine ag obair lena cheile le go mothaíonn tú sábháilte i gcónaí, fiú nuair a eiríonn cúrsaí sa bhaile trom.

## Cén sórt ceisteanna a chuirfidh m'uibrí sóisialta orm?

Nuair a labhraíonn d'uibrí sóisialta leat cuirfidh siad neart ceisteanna ort chun cabhrú leat smaoineamh ar ghnéithe éagsúla de do shaol.

Cuirfidh d'uibrí sóisialta ceisteanna ort fút féin agus faoi do theaghlach. Ba mhaith le d'uibrí sóisialta fáil amach faoi:

- na rudaí maithe i do shaol;
- na rudaí a chuireann imní ort;
- na rudaí a ba mhaith leat a fheabhsú; agus
- cé a chaithfidh cloisteáil faoi na rudaí maithe agus do chuid buarthaí.

Is í ceann de na ceisteanna is tábhachtaí a chuirfidh siad ort ná an **cheist scálaithe**, cosúil leis an cheann thíos.

Iarrfaidh d'uibrí sóisialta ort tú féin a chur ar scala sábháilteachta ó 1-10.

Ciallaíonn 0 go mbíonn amanna ann nuair nach mothaíonn tú sábháilte agus agus níl duine ar bith ann le cabhrú leat cúrsaí a fheabhsú.

Ciallaíonn 10 go mothaíonn tu sábháilte sa bhaile cé go mbíonn cúrsaí strusmhar in amanna, go mbíonn duine i gcónaí ann le labhairt leat faoi do chuid buarthaí.

## Ráiteas Contúirte

Nuair a thuigeann d'uibrí sóisialta na buarthaí uilig, oibreoidh siad le do mham agus do dhaid chun ráitis contúirte a scríobh le go dtig le gach duine na buarthaí uilig a thuigbheáil le chéile. Cuireann ráiteas buarthaí síos ar an rud a chuireann an méid is mó eagla ort mura thagann athrú ar rud ar bith.

## Sprioc Sábháilteachta

Cuireann sprioc sábháilteachta síos ar na rudaí a chaithfidh tarlú, le cinntiú go bhfuil tú i gcónaí sábháilte, go háirithe nuair a éiríonn an saol crua.