



Blue Cross and Blue Shield of Minnesota

Foundation

An independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

# Kev Xav Ib Yam: Kev Noj Qab Haus Huv thiab Lub Zej Zog

*Txhim kho Minnesota lub Neej Tom Ntej nrog  
cov Neej As Mes Li Kas Tshiab*



## Txog Ntawm qhov kev pab cuam

“Shared Values: Health and Community — Shaping Minnesota’s Future with New Americans” yog ib txoj kev koos tes nrog rau Twin Cities Public Television’s Minnesota Channel los tsa kom muaj kev sib cuag ncuia ntawm cov pej xeeb txoj kev noj qab haus huv. Kev sib cuag ncuia thiab kev noj qab nyob zoo yog ib qho tseem ceeb tshwj xeeb rau cov neeg As Mes Li Kas thiaj yuav txauv ua lub neej tshiab.

Txoj kev pab cuam yuav nthuav qhia txog txoj kev tsim tsa lub zej zog uas yog kev koos tes los ntawm cov koos haum pab pej xeeb hauv Twin Cities thiab ib ncig ntawm lub Minnesota. Nws yuav xyuas seb cov tib neeg thiab cov zej zog yuav ua li cas thiaj yuav muaj kev sib cuag ncuia thiab noj qab nyob zoo yog hais tias muaj kev sib txhawb ruaj thiab muaj kev taug rau cov pej xeeb kom sib raug zoo thiab koos tes ua hauj lwm ua ke. Qhov yuav xyuas txog nov yog hais txog kev cuag ncuia rau ntawm cov neeg tuaj tshiab txoj kev noj qab haus huv — nws tsis yog yuav muab cov neeg tuaj tshiab hloov.

Cov neeg saib txog qhov kev pab cuam no yuav paub txog Minnesota cov neeg tuaj tshiab uas yog tuaj teb chaws Es Xias sab qab teb hnub tuaj (Southeast Asia) thiab teb chaws Africa tuaj thiab yuav nrog lawv kawm txog lawv lub neej tshiab. Yuav saib txog seb cov koos haum Somali nyob Owatonna ua dab tsi pab rau cov neeg tuaj tshiab thiab cov twb tuaj nyob ntev lawm kom muaj kev sib to taub. Cov kev pab cuam no yuav nrog xyuas txog kev koos tes ntawm ntau haiv neeg nyob Faribault los nrhiav cov homphiaj ntawm txhua haiv neeg es yuav tsim kom muaj tej yam pom xyeem txog kev txhim kho zej zog los pab rau pej xeeb sawv daws.

“Shared Values: Health and Community” yog ib feem ntawm Healthy Together: Creating Community with New Americans, uas yog ib txoj kev koos tes muab nyiaj hauv lub koos haum tuaj pab txhawb txoj kev noj qab haus huv kom muaj sib luag rau cov neeg tuaj txawv teb chaws tuaj thiab txhim kho tas nrho lub zej zog kom muaj kev noj qab haus huv dhia rrees. Lub Foundation yuav muab nyiaj pab rau cov hauj lwm uas yuav nrog tho txoj hau kev kom sib koos tes thiab sib to taub ntawm ntau haiv neeg nrog rau cov neeg tshiab uas tuaj txawv teb chaws tuaj thiab cov pej

xeem hauv zej zog, txhawb cov koos haum uas cov neeg txawv tebchaws ua cov tuav kom lawv xyuas mus rau phab kev noj qab haus huv, thiab kev nrhiav noj nrhiav haus rau cov neeg tuaj tebchaws txawv tuaj tshiab thiab kev kho mob los ntawm yus kev xav.

## Npaj koj txoj kev xaiv

Yuav kom koj txoj kev xaiv mus tau zoo yuav yog pib los ntawm txoj kev npaj. Ob peb lo lus rau koj xav:

- ☛ Puas tsim nyog muaj ib pab neeg nrog npaj lub rooj sib txoos thiab pab rub neeg tuaj koos?
- ☛ Koj xav kom leej twg tuaj koos?
- ☛ Leej twg yuav ua tus pab coj kev sib tham? (mus saib ntawm tshooj hais txoj kev coj sib tham)
- ☛ Koj puas yuav yuav neeg txhais lus?
- ☛ Lub caij nyoog thiab yuav tham nyob qhov twg thiaj yuav yooj yim tshaj rau cov neeg yuav tuaj koos?
- ☛ Koj puas yuav npaj kev thauj neeg thiab/los yog muaj zov me nyuam?
- ☛ Koj puas yuav muaj zaub mov noj? Txhua yam zaub mov ntawm ntau haiv neeg yuav coj coob tus tibneeg tuaj.
- ☛ Koj yuav siv kauj ruam twg los coj kev tshuaj ntsuam no?
- ☛ Leej twg yog cov yuav nrog muab kev pab soj qab taug lw rau cov kauj ruam yuav ua no?

## Txhua yam ua yuav tsum npaj

Siv daim ntawv no koj thiaj li yuav npaj tau koj lub rooj sib tham.

### ***Ua ntej lub rooj sib tham***

- Nhriav kom tau cov neeg los nrog coj kev sib tham
- Nhriav kom tau cov neeg txhais lus

- Xaiv qhov chaw thiab caij nyoog (xaiv qhov chaw kom haum thiaj yuav rub tau neeg tuaj thiab xyuas kom tsis txhob muaj lwm lub rooj sib tham nyob rau hnuv ntawd)
- Muab lus rau cov neeg nrog npaj thiab cov neeg txhais lus kom nrog muab rooj sib tham tshaj tawm
- Xyuas saib yuav noj zaub mov dab tsi ces npaj nrhiav kom tau — khoom noj yog ib qho zoo pib ntawm kev sib tham
- Xyuas saib puas yuav muaj lwm cov kev pab cuam (tsheb thauj, zov me nyuam, thiab lwm yam)
- Yij meem tshaj koj lub roob sib tham kom dav (tham tawm, ua ntawv xa tawm, tso rau hauv lub website/ blog, tshaj tawm hauv ntawv xov xwm, tso rau hauv cov ntawv tshaj tawm hauv cov tsev teev ntuj)
- Tswj hum kev sau npe thiab cov lus nug tuaj
- Mus nrhiav npaj cov ntaub ntawv yauv siv (cov ntawv sau npe, cov ntawv yuav muaj faib tawm, ib cov ntawv sau, cov cwj mem)
- Npaj cov khoom yuav siv kom ua hauj lwm (xws li xyuas kom cov AV system ua hauj lwm, thiab lwm yam.) nrog rau cov neeg yauv nrog coj kev sib tham
- Npaj kom muaj neeg txaus los pab tswj lub rooj sib tham
- Npaj kom muaj tus neeg los teev cov lus sib tham
- Xyuas kom lub rooj sib tham mus tau zoo!

### ***Tom qab lub rooj sib tham***

- Xa ntawv ua tsaug
- Muab cov kauj ruam uas tham txog los yog cov lus teev cia qhia rau cov neeg uas tuaj koos kom lawv nrog paub
- Teb cov ntawv tshuaj ntsuam txog lub roob sib tham thiab muab xa mus rau Blue Cross Foundation
- Soj qab taug txog cov kauj ruam ua tham tau hauv lub rooj sib tham ntawd

## Tswv yim pab kom koj kev sib tham mus tau zoo

Txoj kev tshuaj ntsuam yog ib txoj kev qhib rau ntawm kev koj sib tham. Tus neeg uas koj kev sib tham txoj hauj lwm yog xyuas kom muaj kev nyab xeeb rau neeg tuaj piav txog lawv tej kev xav, thiab lawv tej tswv yim. Nws yuav tsum tau kev txhawb thiab kev koos tes los ntawm cov neeg tuaj koos, txhob kom tau tej kev xam pom uas tsis zoo ib yam thiab tswj kom tau thaum muaj kev tsis pom zoo ib yam los yog kev tsis sib haum xeeb. Nws kuj yuav pab tau yog hais tias cov neeg koj kev sib tham ntawd yog ib cov neeg sib txawv uas tuaj sawv ces rau cov neeg tuaj koos. Ua tib zoo xyuas kom cov neeg koj kev sib tham ntawd muaj peev xwm yuav tswj haum tau kev sib tham, muab cov txheej txheem ntawm qhov kev pab saib ua ntej, thiab lawv yeej paub txog tej yam uas siv tau thiab yauv koj los ua lus nug kom haum rau cov neeg tuaj tham ntawd.

### ***Kev txiav txim siab txog ntawm ntau txoj kab lig kev cai\****

Yuav kom siv tau daim DVD ua txoj kev koj thiab siv ua kev nthuav tawm txog kev sib to taub ntawm ntau haiv neeg kab lig kev cai thiab tsim tsa zej zog, koj txoj kev tshuaj ntsuam yuav tsum muaj ntau haiv neeg tuaj koos. Lub zej zog tsuas muaj loj hlob mus ntxiv yog muaj ntau tus sawv cev nrog daws teeb meem. Ib qho muaj zog zoo pab tau yog kev xam pom txog cov tib neeg tej txuj ci, tej tswv yim tshiab thiab tej kev pab cuam uas lawv yuav muab los pab tau. Thaum rub tau ntau yam los sib pab ua ke, txoj kev yuav daws tau yuav muaj hwj chim, yuav muaj tswv yim ntau yam los nrog daws, thiab yuav muaj txoj kev yuav los txhim kho tau zoo dua.

### ***Kev txhais lus***

Cov neeg txhais lus txoj hauj lwm yog txhais lus. Lawv kuj ua tau txoj hauj lwm “txhais txog kab lig kev cai ntawm haiv neeg,” yog hais tias koj pab neeg uas nrog npaj lub rooj sib tham xav kom cov neeg txhais lus qhov no los ntxiv rau lawv txoj hauj lwm thiab, yog lawv pom zoo thiab muaj txoj hauj lwm no los tham rau thaum nrog lawv sib tham txog txoj hauj lwm lawv yuav ua nov. Koj yuav tau npaj sij hawm kom ntau txaus koj txoj kev sib tham vim kev txhais lus yuav siv sij hawm ntau zog. Nws kuj yog muab sij hawm rau tib neeg ua zoo xav ua ntej lawv yuav hais

lawv cov lus. Nyob hauv kev txuas lus ntawm ntau hom lus, yuav tau xyuas kom muaj kev mloog ntau dua kev tham, yam li nws thiaj yuav tau tswv yim muaj nqis ntau dua.

Cov neeg txhais lus nrog rau cov thawj coj ntawm cov neeg tuaj txawv teb chaws tuaj kuj yuav pab nrog koj hu cov tib neeg uas tsis paub lus As Mes Li kas zoo tuaj koos tes hauv koj txoj kev tshuaj ntsuam. Lawv yuav pab nrog piav lub hom phiaj ntawm txoj kev tshuaj ntsuam thiab yuav pab nrog qhia cov ntsiab lus rau cov neeg tuaj koos koj lub rooj sib tham. Tej zaum qhov nov yuav ua rau kom muaj ntau yam tham thiab piav txog tej yam nyob hauv txoj kev npaj ntawd. Yog hais tias tsis muab coj los tham, tej zaum nws kuj yuav muaj tej qho yuav daig ua teeb meem rau kev koos tes thiab.

### ***Npaj cov lus tham***

Ua ntej yuav muab daim DVD tso saib, ntawm no yog ob peb yam qhia kom ras txog nyob rau hauv kev sib tham kom mus tau zoo:

- ❶ Hais kom txhua leej qhia nws tus kheej rau sawv daws.
- ❷ Hais kom txhua tus muab kev koos tes tsim tsa ib co cai rau sawv daws siv hauv txoj kev sib tham. Tej txoj cai yuav tau muab coj los mus siv muaj xws li:
  - a. Muaj kev sib hwm
  - b. Cia ib tug tham zuj zus
  - c. Sawv daws pom zoo hais tias nyias muaj nyias kev xav
- ❸ Pub kom muaj hais tias ib tug yuav nug ib tug kom muaj kev to taub ntawm nws cov lus nws hais, tiam sis tsis txhob muab kev txiav txim rau tus tib neeg ntawd.
- ❹ Npaj saib koj yuav muab kev cuam tshuam li cas thaum muaj tus xeeb ceem tsis sib hwm lawm.
- ❺ Piav lub hom phiaj ntawm qhov program los yog daim DVD thiab txoj kev tshuaj ntsuam.

Tom qab muab daim DVD tso saib tas lawm, xyuas seb puas yuav siv cov nram qab no:

- ❶ Tom qab muab daim DVD tso saib tas lawm, xyuas seb puas yuav siv cov nram qab no:
- ❷ Hais kom cov neeg tuaj koos no piav lawv txoj kev xav rau sawv daws (saib cov lus nug pab rau thaum pib).
- ❸ Siv cov lus pab rau thaum pib kom cov lus sib tham raws li kev npaj.
- ❹ Yog hais tias kev tham txaus tsis raws li npaj lawm, nws yuav yog tus coj kev sib tham ntawd lub luag hauj lwrm coj cov neeg rov qab los xyuas lub hom phiaj ntawm txoj kev tham thiab muab “ib lo lus nug pab rau thaum pib” los coj kev tham kom mus raws li lub hom phiaj dua.

## Cov lus nug yuav coj los sib tham

Vim hais tias nws muaj ntau theem rau cov neeg tuaj txawv teb chaws tuaj muajkev koos tes hauv zej zog, txoj kev tshuaj ntsuam yuav tsum yog ib cov txheej txheem hauv kev tham, tsis yog ua ib zaug tham xwb. Ntawm no yog ib cov lus nug pab rau kev pib tham rau koj txiav txim ua ntej rau kev sib tham.

### ***Tswv yim tham: kev txauv nyob rau ib qho chaw tshiab***

- ❶ Ua li koj kev tau taug los lawm txog ntawm kev txauv mus nyob rau ib qho chaw tshiab los yog pab ib tug neeg txaus mus nyob rau ib qho chaw tshiab, yam li los ntawm koj tus kheej los yog pab raws li hauv ib lub koos haum los yog ib yam pab rau lub zej zog ntawd zoo li cas?
- ❷ Puas muaj tej yam uas zoo sib xws hauv tej kab lig kev cai ntawm cov haiv neeg thiab? (Xws li, ntawm cov me nyuam, ntawm kev kawm ntaub kawm ntawv)
- ❸ Puas muaj tej yam yuav tau muab coj los tham los yog ua ntsig txog cov qauv coj no?

*Qhov xav kom tau thaum tham tas:* Pib txoj kev sib tham mus, rub neeg tuaj thiab tsim tsa kom muaj kev sib to taub txog neeg kev ua neej, yam lis tej zoo ib yam thiab tej ho sib txawv. Cov neeg tuaj koos yuav muaj kev to taub zoo zog txog ntawm tib neeg tej qauv uas coj thiab yuav yog ib txoj hauv paus rau tib neeg kom muaj kev sib raug tob tshaj thiab sib koos tes.

### ***Tswv yim tham: Txhob txwm muab tso nrog ua ke***

- 1 Puas muaj tej yam piv txwv tau ntawm qhov txhob txwm muab kev sib txoos ntawm cov neeg uas tuaj txawv teb chaws tuaj uas koj ntseeg hais tias yuav siv tau zoo nyob rau hauv pab pawg neeg nov los yog nyob rau lwm pab pawg neeg uas koj tau nrog nyob los lawm uas yuav muab kho kom dav ntxiv los yog koj los siv tau thiab?

*Qhov xav kom tshwm sim tom qab sib tham tas:* Cov neeg yuav kawm tau ib co tswv yim tshiab thiab muaj lub zog los mus tsim tsa lub zos.

### ***Tswv yim sib tham: Kev sib txoos ntawm cov neeg tuaj txawv teb chaw ntawm ob txoj kev taug***

- 1 Puas muaj ib co qauv hauv daim DVD uas koj pom tau hais tias nws yog ob txoj kev sib txauv ntawm cov neeg tuaj txawv teb chaw tuaj?
- 2 Puas muaj ib cov qauv hais tiascov neeg tuaj tshiab ua li cas kom haum thiab koos tes tau rau ntawm lawv lub zos tshiab?
- 3 Puas muaj dab tsi uas cov neeg qub yuav ua tau los pab txais tos cov neeg tuaj tshiab?
- 4 Puas muaj tej yam twg zoo, xws li kev kho mob, uas tas nrho lub zej zog tau txais thaum ob tog muaj kev sib txoos lawm?

*Qhov xav kom tshwm sim tom qab sib tham tas:* Cov neeg tuaj koos yuav muaj kev to taub zoo zog txog ntawm kam noj kev haus los mus rau txoj kev noj qab haus huv thiab lub luag hauj lwm ntawm ob tog.

### ***Tswv yim tham: Kam noj kev haus thiab kev noj qab haus huv***

- 1 Ua li ib lub zej zog muaj kev koos tes ua li cas nws thiaj ua tau ib pab pawg muaj zog thiab dhia rheev?

*Qhov xav kom tshwm sim tom qab sib tham tas:* Cov neeg tuaj koos yuav muaj kev to taub zoo zog txog kam noj kev haus uas pab tau rau kev noj qab haus huv thiab ua rau lub zej zog nyob zoo.

## ***Tswv yim tham: Sib koos chaw, cov rooj sib tham thiab cov hauj lwm yauv ua***

- 1 Lub zej zog puas muaj chaw zoo li cas rau cov pej xeem tuaj sib txoos?
- 2 Puas muaj tswv yim dab tsi los mus tsim kom muaj chaw los yog muaj tej yam yuav tau txauv tswv yim?
- 3 Puas muaj tej yam yuav ua kom muaj kev koos tes hauv zej zog, los yog puas muaj tswv yim li cas rau lawv?
- 4 Puas muaj tej txoj kev uas peb yuav txhim kho tau lub zej zog ziag no kom zoo?

*Tej yam xav kom tshwm sim tom qab sib tham tas:* Cov neeg tuaj koos yuav piav lawv cov tswv yim thiab yuav nrog xyuas seb puas muaj chaw li cas hauv zos rau cov pej xeem tuaj sib txoos thiab sib pauv tswv yim, nrog rau tej yam piv txwv thiab tej kauj ruam yuav taug.

## ***Tswv yim tham: Yav tom ntej***

- 1 Koj lub zeem muag rau lub zej zog mus li 10 xyoo tom ntej no zoo li cas?

*Tej yam xav kom tshwm sim tom qab sib tham tas:* Cov neeg tuaj koos yuav tau lub caij nyoog nrog tawm tswm yim ua ke los txhim kho kom muaj kev noj qab haus huv hauv zej zoger.

## **Lwm cov kev pab ntxiv**

Yog xav tau lwm cov kev pab ntxiv txog cov neeg tuaj txawv teb chaws tuaj los sib txoos thiab txhim kho kam noj kev haus, mus saib peb lub website ntawm [www.bcbsmnfoundation.org](http://www.bcbsmnfoundation.org) thiab nias ntawm qhov sau hais tias “Explore the Issues>Social Determinants of Health>Immigrant Integration and Health.”

Yog hais tias xav kom tau kev qhia ib theem zuj zus txog cov kev npaj thiab muaj lub rooj sib tham kom muab tau kev kawm qhia rau pej xeem huab hum, kom muaj kev pom zoo los mus txhim khom, xyuas txog cov kev taug los yog cov cai, mus saib “Fieldstone Alliance Nonprofit

Guide to Conducting Community Forums: Engaging Citizens, Mobilizing Communities” ib phau ntawv ua yog Linda Hoskins thiab Carol Lukas yog ob tug sau.

“Investing in Our Communities: Strategies for Immigrant Integration,” yog ntawv sau los ntawm Grantmakers Concerned with Immigrants and Refugees nyob rau xyoo 2006, uas yog ib qhov kev qhia luv luv, kev piav kom to taub tau yooj yim txog lub niam tswv yim ntawm neeg keeb kwm tuaj txawv tebchaws tuaj ua lub neej tshiab, nrog rau tej cheeb tsam ntawm lawv nyob thiab kev ua laj ua kam, thiab qhov tseem ceeb ntawm kev ua neej kom muaj kev sib koos tes. Nws yuav hais txog tes dej num ntawm cov neeg tuaj txawv teb chaws tuaj uas yuav qhia tau txog cov neeg muaj feem xyuam ntawm ob txoj kev taug, rau txoj hau kev sib txoos, thiab lwm txoj kev uas yuav pab tau cov neeg tuaj tshiab thiab cov pej xeem uas yauv txais tos. Mus saib ntawm [www.gcir.org/publications/toolkit](http://www.gcir.org/publications/toolkit).

## Cov pab tswv yim

Peb zoo siab ua tsaug rau cov neeg ua muaj npe teev hauv qab no uas lawv tau pab tsim kev pab thiab tsim txoj kev coj sib tham.

James Anderson, *Ramsey County Community Human Services*

Gus Avenido, *Minnesota Office of Refugee Resettlement*

Katherine Fennelly, PhD, *Hubert H. Humphrey Institute of Public Affairs*

Jose Gonzalez, *Grantmakers Concerned with Immigrants and Refugees*

Luke Heikkila, *Twin Cities Public Television*

Louis Hohlfeld, PhD, *Center for Rural Policy and Development*

Nan Kari, *Center for Democracy and Citizenship*

Ann Morse, *National Conference on State Legislatures*

Ann O’Fallon, *Minnesota Department of Health,*

*Refugee Health Coordinator*

Keith Parker, *Twin Cities Public Television*

Magui Rubalcava, *Four Freedoms Fund*

Darane Petson, *Grantmakers Concerned with Immigrants and Refugees*

David Scheie, *Touchstone Center for Collaborative Inquiry*

## Txog Ntawm lub Koos Haum

Blue Cross and Blue Shield of Minnesota Foundation lub homphiaj yog los mus xyuas txog kev noj qab haus huv kom dav dua kev kho mob niaj hnuv no seb puas nrhiav tau tswv yim los nrhiav kev noj qab nyob zoo rau lub zej zog mus lawm yav tom ntej. Yuav xyuas txog tej teeb meem xws li kev noj kev haus ntawm zej zog, kev ua laj ua kam thiab tej yam uas muaj feem xyuam nyob ib cheeb tsam ntawd uas yuav qhia tau txog kev noj qab nyob zoo — uas dhau li ntawm neeg caj ces, neeg kev nyob thiab noj haus thiab mus cuag kev kho mob — lub koos haum tes dej num yuav mus dav tshaj cov kev kho mob niaj hnuv nimno kom pab txhim kho kev kho mob hauv zej zog mus lawm yam tom ntej, thiab ua kom kev kho mob yooj yim tshaj rau cov pej xeem hauv Minnesota. Txij thaum tsa tau uas yog 23 xyoos dhau los, lub Foundation no yog lub loj tshaj nyob huav lub xeev uas yeej muab nyiaj los mus txhim kho kev noj qab haus huv nyob rau Minnesota, uas tau muab nyiaj ntau tshaj \$25 laab.

Lub koos haum muab nyiaj nrog rau kev tshaj kom pej xeem ras txog thiab muab kev txhawb rau tej cai, nrog rau kev tsim tsa cov thawj koj kom tsim muaj kev txhim kho txoj kev noj qab haus huv rau cov zej zog hauv Minnesota lawm yav tom ntej.

Lub koos haum yog ib tug tswv cuab zwm rau Minnesota Council on Foundations thiab yeej tawv raws li lawv cov cai.

Peb cog lus muab kev koos tes ua hauj lwm nrog rau lwm cov koos haum huav zej zog. Yuav mus kom txog lub zeem muag ntawm kev noj qab nyob zoo rau txhua tus neeg nyob hauv Minnesota yuav tsum yog muaj kev koos tes los ntawm ntau lub koos txoos thiab ntau tus neeg. Peb npaj siab yuav muab tej yam peb kawm tau los nthuav qhia tawm rau sawv daws paub.

Hu tuaj rau peb ntawm: **(651) 662-3950** (nyob hauv Twin Cities)

**1-866-812-1593** (hu dawb yog koj nyob deb)

**E-mail: [foundation@bluecrossmn.com](mailto:foundation@bluecrossmn.com)**

**Web: [www.bcbsmnfoundation.org](http://www.bcbsmnfoundation.org)**

\* Kev xam pom txog ntau hauv neeg uas muab los hais ntawm no yog tes dej num ua Center for Democracy and Citizenship nyob rau ntawm Hubert H. Humphrey Institute for Public Affairs hauv lub Foundation kev muab nyiaj pab txog Healthy Together: Creating Community with New Americans.

