

ዘቤታዊ ዓመጽ

ምኽርን ምክልካልን ነቶም ዝተጎድኡ

ሓገዝ ንዓመጽ ዝፍጽሙ ሰባት

ህጻናትን መንእሰያትን

ጾታዊ ዓመጽ

ስነ-ኣእምሮአዊ ዓመጽ

ምድጓን (Stalking)

መሰል መንበሪ

ግዱድ መርዓን ግዝረት ደቂ ኣንስትዮን

ምኽርን ምክልካልን ነቶም ዝተጎድኡ

ዝተፈላለዩ ትካላት ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ ይድግፉ። መብዛሕትኡ ግዜ ምስጢራዊን ብነጻን ከምኡውን ኣድላዪ እንተተቐይኑ ምስ ትርጉም። ሓገዝ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ!

ንክትፈልጦ ኣገዳሲ

ኩሉ ሰብ ካብ ዓመጽ ነጻ ዝኾነ ህይወት ክነብር መሰል ኣለዎ። መብዛሕትኡ ግዜ እቶም ዝተጠቐሱ ሰባት ሓገዝ ክደልዩ ወይ ብዛዕባኡ ክዛረቡ ይጽገሙ። እሙን ሰብ፡ ፖሊስ ወይ ማእከል ምኽሪ ክሕግዝ ይኽእል እዩ።

ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

ሓደጋ ወይ ፍሉይ ስግኣት እንተሃልዩ ፖሊስ ክሕግዝ እዩ (117)።

ኣብ መዕቆቢ ደቂ ኣንስትዮ Aargau-Solothurn (Frauenhaus Aargau-Solothurn)፡ ቆልዑ ዘለዉን ይኹን ዘይብለን ደቂ ኣንስትዮ ሓለዋ፡ ምኽርን መንበሪን ይረኽቡ። 24 ሰዓታት ብስልኪ (062 823 86 00) ክትረኽቡዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ዝኾነ ዝተጎድኡ ሰብ (ደቂ ተባዕትዮ ሓዊሱ) ኣብዚ ምኽሪ ክረክብ ይኽእል እዩ፤

ምኽሪ ግዳይ Aargau (Opferberatung Aargau), 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch

ኣገልግሎት ኣማኻሪ ግዳያት ኣርጋው ኣብ ስድራቤትን ኣዝማዶምን ዓመጽ ዘጋጥሞም ሰባት ይምዕድን ይሕብርን። እዚ ሓገዝ እዚ ብነጻ እዩ። ምስ ሓደ ክኢላ ብሓባር ንዝቐጽል ስጉምትታት ክትውጥኑ ትኽእሉ ኢኹም። ሰራሕተኛታት ምስጢር ይግዝኡ። እዚ ማለት ብዛዕባ እቲ ዝርርባት ንዝኾነ ሰብ ክሕብሩ ኣይፍቀደሎምን ማለት እዩ። ፖሊስ እውን ከይተረፈ።

ርክብ ነጥቢ ኣገዳር ዘቤታዊ ዓመጽ (Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt), 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

እቲ ቤት ጽሕፈት ድሕሪ ስርሒት ፖሊስ ብዓመጽ ዝተሃሰዩ ሰባት ይራኽቡን ምኽሪ ይህብን። እቶም ብዘይ ተሳትፎ ፖሊስ ዝተጎድኡ፡ ኣባላት ስድራቤት፡ ጎረባብቲ፡ ሓለፍቲ ወዘተ እውን ነቲ ቤት ፅሕፈት ክረኽቡዎ ይኽእሉ እዮም። እቲ ምምኽኻር ብነጻን ምስጢራዊን እዩ።

ቴሌፎን 143 - Die Dargebotene Hand, 143 (24h), English Hotline 0800 143 000, www.143.ch

ናይ ጭንቀት መስመር ቴሌፎን ንኹሉ ሰብ። ብዛዕባኡ ምዝራብ ይሕግዝ!

ZwüscheHalt, 056 552 08 70 (Zürich), www.zwueschehalt.ch

ኣብ ዙሪክ፡ በርንን ሉሰርንን ዝርከብ ZwüscheHalt ንደቂ ተባዕትዮ ብዓመጽ ዝተሃሰዩ ደቂ ተባዕትዮ ምስ ቆልዑ ወይ ብዘይ ቆልዑ መንበሪን ምኽርን ይህብ። ገንዘባዊ ኣበርክቶ የድሊ።

ህጻናት ካብ ዓመጽ ነጻ ዝኾነ ህይወት ክረኽቡ መሰል ኣለዎም። ንዓኡም ዝኸውን ፍሉይ ናይ ምኽሪ

ኣገልግሎት ኣሎ። ኣብዚ ክትረኽቡዎ ትኽእሉ ኢኹም።

www.kinderschutz.ch/angebote/beratungs-und-meldestellen

selam-aargau.ch

ኣብቲ ሓድሽ መንበሪ ጽቡቕ ጅመራ ንምጅማር ዚሕግዝ ኣበሬታ
ዘቤታዊ ዓመጽ

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክስ አድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/beratung-und-schutz-fur-betroffene

ሓገዝ ንዓመጽ ዝፍጽሙ ሰባት

ዝኾነ ብኣካል ይኹን ብኣእምሮ ዝተጎድኦ ሰብ ሓላፍነት ወሲዱ ሓገዝ ክረክብ ኣለዎ። ኣብ ምኽሪ ባህርያትካ ክትቅይር ክትመሃር ትኽእል ኢኻ።

ክትፈልጦ ኣገዳሲ እዩ።

ቁጽጽር ስኢንካ ክትጭድር፡ ነቲ ካልእ ሰብ ክትሃርሞ ወይ ከተፈራርሖ ትፈርሕ ዲኻ? ሓድሓደ ግዜ ብሕርቃንካ እንታይ ከም እትገብር ኣይትፈልጥን ዲኻ፤ ትብዓት ኣርኢ እሞ ሓገዝ ረኽብ። ኣብ ስዊዘርላንድ ዓመጽ ክልኩል ኮይኑ ይቕጸዕ።

ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

መደብ ትምህርቲ ኣንጻር ዘቤታዊ ዓመጽ, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch
ኣብቲ ናይ ትምህርቲ መደብ፡ ዓመጽ ዝፍጽሙ ሰባት፡ ግርጭታት ብዘይ ዓመጽ ብኸመይ ከም ዝፈትሑ መምርሒ ይወሃቦም። እቲ ቅድመ-ምድላው ብጉጅለ ዝካየድ ኮይኑ፡ ን18 ዓመትን ልዕሊኡን ዝዕድሚኦም ሰባት ዝዓለመ እዩ። ኣብ ዝተወሰኑ ኣጋጣሚታት ነቲ ናይ ትምህርቲ መደብ ብውልቂ ምዝሃም ይከኣል እዩ። ኣድላዩ እንተኾይኑ ናይ ተርጓሚ ኣገልግሎት ክጽዋዕ ይከኣል።

ቴለፎን 143 – እታ ዝቐረበት ኢድ (Die Dargebotene Hand), 143 (24h), ናይ ትግርኛ መስመር ቴለፎን 0800 143 000, www.143.ch
ብቐልጡፍ ክትሃረበሉ እትኽእል ሰብ እንተድኣ ኣድልዩካ፡ ቴለፎን 143 – Die Dargebotene Hand ክትረኽብ ትኽእል ኢኻ። ኣብኡ ኩሉ ግዜ ሰብ ኣሎ። ዋላ ብለይቲ። እቲ ቅድመ-ምድላው ስመ-ስውር እዩ። ዓመጽ ፍታሕ ኣይኮነን – ፈጸሙ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕሬት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/hilfe-fur-gewalt-ausubende-personen

ህጻናትን መንእሰያትን

አብ ገዛ ዓመጽ ዘጋጥሞም ህጻናትን መንእሰያትን ሓገዝ የድልዮም። ካብ ዓመጽ ነጻ ዝኾነ ህይወት ክትረክብ መሰል አለካ።

ንክትፈልጦ አገዳሲ

ህጻናትን መንእሰያትን ዘቤታዊ ዓመጽ ምስ ዘጋጥሞም እዚ ንዕብየቶም ብኣሉታ ይጸልዎ። እዚ ዋላ እቲ ዓመጽ ብቐጥታ ኣብ ልዕሊ ህጻናትን መንእሰያትን እንተዘይተቐንዐ እውን ሓቂ እዩ። ገሊኦም ስቕ ኢሎም ይሳቐዩ። ገሊኦም ድማ ዝተፈላለዩ ምልክታት የርእዩ። ንኣብነት፡ ኣብ ቤት ትምህርቲ ጸገማት፡ ኣብ ዓራት ምጥሓል፡ ሕማም ርእሲ፡ ጸገም ኣመጋግባ ወይ ድቃስ፡ ምስ መዛኑ ኣብ ምትሕሓዝ ጸገም ወይ ምጥቃዕ።

ቁልዑን መንእሰያትን ኣበይ ሓገዝ ኪረኽቡ ይኽእሉ፤

ኣብ ገዛ ዓመጽ ዘጋጥሞም ህጻናትን መንእሰያትን ካብ ስድራቤት ወጻኢ ምስ ዝኾነ ሰብ ብዛዕባኡ ክዛረቡ ኣገዳሲ እዩ። ንኣብነት፡ መምህራን፡ ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት ቤት ትምህርቲ፡ ኣለይቲ ተማሃሮ፡ ወለዲ ኣዕሩኽ ወይ ጎረባብቲ።

እዞም ዝሰዕቡ ኣብያተ ጽሕፈት ንህጻናት፡ መንእሰያትን ኣለይቶምን ይመኽሩ፤

- ስፔሻሊስት ጉጅለ ኣንጻር ዘቤታዊ ዓመጽ ካብ ኣገልግሎት ስነ-ልቦና ቤት ትምህርቲ, 062 835 41 19, www.ag.ch/schulpsychologie
- ካብ ክልተ ካንቶናዊ ሆስፒታላት ዝመጹ ጉጅለታት ሓለዋ ህጻናት, Aarau: 062 838 56 16, Baden 056 486 37 05
- ask! - ኣገልግሎት ስነ-ልቦና መንእሰያት (ካብ 16 ዓመት), Aarau und Baden, 062 832 64 40 oder online, www.beratungsdienste.ch/jpd
- ማእከላት ምኽሪ መንእሰያት፡ ሓዳርን ስድራቤትን, ዝርዝር ስራሕቲ ብኣውራጃ ኣብ ታሕቲ www.jefb.ch
- Pro Juventute, 147 (24h), www.147.ch
ንPro Juventute [ፕሮ ጆቬንቲዩት] 24 ሰዓታት ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም። እቲ ክኢላ ብዛዕባ እቲ ዕላል ንዝኾነ ሰብ ኣይነግርን እዩ። ንሳ ነቲ ፍታሕ ንምድላይ ትሰምዕን ትድግፍን እያ። ንPro Juventute ምድዋል ብነጻ እዩ። ዝኾነ ስም ምጥቃስ ኣየድልን። Pro Juventute ብኤስኤምኤስ፤ ቻት ወይ ኢመይል እውን ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/kinder-und-jugendliche

ጾታዊ ዓመጽ

ጾታዊ ዓመጽ ኣብ ኩሉ ቦታታት ይፍጸም፡ ኣብ ህዝቢ፡ ኣብ ስራሕ፡ ኣብ ኢንተርነት፡ ግን ከኣ ኣብ ዝምድናን ኣብ ስድራቤትን እውን። ድሕሪ ዓመጽ ሕክምናዊ መርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ፤ ዋላ ናብ ፖሊስ ክትሕብር እንተዘይደሊኻ።

ጾታዊ ዓመጽ እንታይ እዩ፤

ጾታዊ ዓመጽ ማለት ኣብ ልዕሊ ሓደ ሰብ ዝጽዕን ወይ ብግዴታ ዝፍጸም ጾታዊ ባህሪ ዘለዎ ተግባራት ማለት እዩ። ኣብነታት ድማ፡ ጾታዊ ትንኮሳ ወይ ጾታዊ መጥቃዕቲ፡ ጾታዊ መጥቃዕቲ፡ ጾታዊ ዓመጽ ቁልዕነት፡ ጾታዊ ምዝመዛ ወይ ዓመጽ። ጾታዊ ዓመጽ ኣብ ኢንተርነት እውን ይፍጸም እዩ። ንኣብነት ናይ መጻምድትኻ ናይ ቀረባ ፊልም ወይ ስእሊ ቅዳሓት ብዘይ ፍቓድ ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት እንተተዘርጊሑ። ጾታዊ ዓመጽ ኣብ ኩሉ ማሕበራዊ ደርብታትን ዕድመን ዝኸሰት ኮይኑ ንዝኾነ ሰብ ክጸልዎ ይኽእል። ኣብ ስዊዘርላንድ ጾታዊ ዓመጽ ክልኩል ኮይኑ ይቕጽዕ።

ንክትፈልጦ ኣገዳሲ እዩ

መብዛሕትኡ ጾታዊ ገበናት ብዘይፈልጦም ሰባት ዘይኮነስ ብመጻምድቲ፡ መጻምድቲ ነበር፡ ፈለጥትን መሳርሕትን ዝፍጸም እዩ። እቶም በዚ ዝተጠቐሙ ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ይሓፍሩን ብናይ በደል ስምዒት ይሳቕዩን። ሓገዝ ንምርካብ ትብዓት የድሊ። እንተኾነ ድሕሪ ዓመጽ ሕክምናዊ መርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ድሒሩ ናብ ፖሊስ እውን ጸብጻብ ክቐርብ ይኽእል እዩ።

ሓገዝ አበይ ከረከብ ይኸክል?

ንስኻ ወይ ትፈልጦ ሰብ ጾታዊ ዓመጽ እንተ አጋጢምካ፤

ሕክምናዊ መርመራ

እንተተካኢሉ አብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ሕክምናዊ መርመራ ይግበር።

ክሊኒክ ደቂ አንስትላ ሆስፒታል ካንቶን Aarau +41 62 838 50 74, Haus 8, Tellstrasse 25, Aarau

ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ሆስፒታል ካንቶን Aarau +41 62 838 41 41, Haus 1, Tellstrasse 25, Aarau

ሆስፒታል ህጻናት_ሆስፒታል ካንቶን Aarau +41 62 838 49 41, Haus 9, Tellstrasse 25, Aarau

መርትዖ ምውሓስ

- ብኡንብኡ ናብ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ሆስፒታል ክትከይድ እንተዘይክኢልካ፡ ከም ክዳን ዝኣመሰሉ መርትዖታት አብ ቦርሳ ወረቐት ኣቐምጥ።
- ታሪኽ ዕላልን (ቼት) መልእኽትታት ኤስኤምኤስን እውን ከም መርትዖ ከገልግል ይኸክል እዩ። ነዚ ዳታ ዓቕብዎ።

ተወሳኺ ደገፍ

- ኣገልግሎት ምኽሪ ግዳያት Aargau ሕጋውን ስነ-አእምሮአውን ሓገዝ ይህብ።
- ብተወሳኺ ገበናዊ ጥርዓን ምቕራብ ዘለዎ ብልጫን ጉድኣትን ሓበሬታ ይህብ።
- ወጻኢታት ምክልኻል ሕክምና ብደገፍ ግዳያት ይሸፈን፤ ጸብጻብ ኣቕራብካ ኣይትቐርብን ብዘየገድስ።
- መርከቢ: ምኽሪ ግዳይ Aargau, 062 835 47 90 ወይ ብፎት, www.opferberatung-ag.ch

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/sexualisierte-gewalt

ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ

መብዛሕትኡ ግዜ ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ በብቁሩብ እዩ ዝጅምር። መብዛሕትኡ ግዜ እቶም ዝተጠቐሱ ኣብ ከባቢኦም ዘለዉን ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ ንነዊሕ እዋን ኣየለልይዎን እዮም።

ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ እንታይ እዩ?

ስነ-አእምሮአዊ ግህሰት ኣደ ዓይነት ዘቤታዊ ዓመጽ ክኸውን ይኽእል። ከም ጸርፊ፡ ውርደት፡ ምፍርራሕ፡ ናይ ቦደል ምድንጋር፡ ምጭዳር፡ ናይ ሞት ምፍርራሕ፡ ምድንገን፡ ሸለልትነት ህጻናት ወይ ኣረጋውያን፡ ቅንኢ ዝመልኦ ባህርያት ወይ ስነ-አእምሮአዊ ራዕዲ ዝኣመሰሉ ዓመጽቲ ተግባራት የጠቓልል። እዚ ንኣቑሑት ምዕናው ወይ ንእንስሳ ዘቤት ምግፋዕ እውን የጠቓልል።

ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ ማሕበራውን ቁጠባውን መልክዓት እውን የጠቓልል። ኣይልን ምቁጽጻርን ምጥቃም ዓቢ ተራ ኣለዎ።

- ማሕበራዊ ዓመጽ፡- ንኣብነት ኣደ ሰብ ምስ ኣባላት ስድራቤቱ ወይ ኣዕሩኽቱ ከይራኽብ ክልኩል እዩ። ወይ ድማ እቲ ሰብ ምስ ናይ ስራሕ መሳርሕቱ ክራኽብ ከሎ ይቆጸጸር።
- ቁጠባዊ ዓመጽ፡- ኣደ ሰብ ክሰርሕ ይኽልከል ወይ ክሰርሕ ይግደድ። ፋይናንሳዊ ይቆጸጸር፡ ይድረት፡ ይውሰድ ወይ ድማ ብገንዘብ ይምዝመዝ።

ንክትፈልጦ ኣገዳሲ

ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ ኣብ ኩሉ ደረጃታት ሕብረተሰብ ይፍጸም። ካብ ኣካላዊ ዓመጽ ንላዕሊ ንክትረኽቦ ዘጸግም እዩ። ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ ግን ኣብ ስዊዘርላንድ እውን ክልኩል ስለዝኾነ ይቕጽዕ።

ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ኣካላዊ ዓመጽ ዝያዳ ረቂቕን ውሑድ ርኡይን ኮይኑ፡ ግን ከኣ ልክዕ ከምኡ ከቢድን ንህይወት ኣብ ኣደጋ ዘእቱን ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል። እቶም ዝተጠቐሱ ሰባት፡ ምጉዳል ርእሰ-ምትእምማን፡ ጸገማት ድቃስን ኣመጋግባን፡ ምትኳርን ምፍጻምን ጸገም፡ ስምዒት ጭንቀት ወይ ጭንቀት ይሳቐዩ። ስለዚ ብኣግኡ ኣገዝ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ።

ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

ሓደጋ ወይ ፍሉይ ስግኣት እንተሃልዩ ፖሊስ ክሕግዝ እዩ (117)።

እዞም ዝስዕቡ ቦታታት ብነጻ ምኽርን ደገፍን ይህቡ፤

- **ርክብ ነጥቢ ኣንጻር ዘቤታዊ ዓመጽ (Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt)**, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch
- **ምኽሪ ግዳይ Aargau**, 062 835 47 90 ወይ ጅት, www.opferberatung-ag.ch
- **ቴሌፎን 143** - Die Dargebotene Hand (24h), 143, www.143.ch, English-Hotline 0800 143 000
- **ቤት-ኣንስቲ Aargau-Solothurn**, 062 823 86 00 (24h-Helpline), www.frauenhaus-ag-so.ch
- **ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zürich), www.zwueschehalt.ch (ንደቂ ተባዕትዮ ቆልዑ ዘለዎምን ዘይብሎምን ዝኸውን መንበሪ። ገንዘባዊ ኣበርክቶ የድሊ)

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክ ኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt

ምድጓን (Stalking)

ምድጓን ሓደ ዓይነት ዓመጽ ኮይኑ ኣገዢ ጸቕጢ ዝፈጥር እዩ። ብዛዕባኡ ምዝራብን ምኽሪ ምርካብን ኣገዳሲ እዩ። ብዝተኻለለ መጠን ብኣግኡ ሓገዝ ውሰድ!

ስቶኪንግ [Stalking] እንታይ እዩ?

ኣብ ዝምድና፡ ምድጓን መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ምፍልላይ ወይ ድሕሪ ምፍልላይ እዩ ዝፍጸም። ስቶኪንግ ካብ ቀረባ ከባቢ እውን ክመጽ ይኽእሉ እዮም፤ ከም ኣዕሩኽን ፈለጥትን፤ ከባቢ ወይ ሞያ።

ምድጓን ብዙሕ ገጻት ኣለዎ። ኣብነታት ድማ፡ ብቐጻሊ ምድቃስ፡ ኣብ ገዛ ይኹን ኣብ ስራሕ ምክትታልን ምስዓብን፡ ኣብ ዝኾነ ሰዓት ናይ መዓልቲ ይኹን ለይቲ ተደጋጋሚ ርክብ፡ ዘይተደልየ ህያባት ምልክኽ፡ ናብ ገዛ ሰቢርካ ሰሊኻ ምእታው። መብዛሕትኡ ግዜ ምድጓን ብኢንተርኔት እዩ ዝፍጸም። ስቶኪንግ ኢንስታግራም፡ ቲክቶክ፡ ስናፕቻት፡ ኢመይል፡ ጂፒኤስ ሲስተም ወዘተ ይጥቀሙ።

መን እዩ ዝጽሎ?

ምድጓን ኣብ ኩሉ ጽፍሕታት ህይወት ዝኸሰት ኮይኑ ንዝኾነ ሰብ ክጸልዎ ይኽእል። ኣብ ርክብ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ምድጓን ኣብ እዋን ምፍልላይ እዩ ዝፍጸም። ብዙሓት ካብቶም በዚ ሕግም ዝተጠቐዉ ኣብ መዓልታዊ ህይወቶም ኣዝዮም ዝተጎድኡን ብቐጻሊ ጸቕጢ ዝሳቐዩን እዮም።

ንክትፈልጦ ኣገዳሲ

ኣብ ስዊዘርላንድ ምድጓን ክልኩል ኮይኑ ይቕጽዕ።

ኣብ ታሕቲ ገለ ለበዋታት ነቶም ዝተጠቐዉ፤

- ኣብ ዘይተደልየ ርክብ ወይ ምድጓን ኣብ ዝመጽእሉ እዋን ብኣግኡ ቅኑዕ ዶባት ስኣል።
- ነቲ ዝስዕበካ ሰብ ዝኾነ ርክብ ከም ዘይትደሊ ብንጹርን ብዘይ ምግናንን ንገሮ።
- ኣብ ትሕቲ ዝኾነ ይኹን ኩነታት ተወሳኺ ርክብ ክትፍትን የብልካን።
- ኩሉ ናይ ምድጓን ፍጻመታት ዕለትን ሰዓትን ምዝገባ።
- ህያባትን ስእልታትን ኣቐምጥ።
- ናይ መልእኽትታት ስክሪን ሾት [screenshots] ውሰድ።
- ንኣዕሩኽትኻ፡ ንጐረባብትኻ ወይ ንኣስራሕቲ ምሕባር።

ሓገዝ አበይ ክረክብ ይኽእል?

ሓደጋ ወይ ፍሉይ ስግአት እንተሃልዩ ፖሊስ ክሕግዝ እዩ (117)።

እዞም ዝስዕቡ ቦታታት ብነጻ ምኽርን ደገፍን ይህቡ፤

- **ምኽሪ ግዳይ Aargau**, 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
- **ርክብ ነጥቢ አንጻር ዘቢታዊ ዓመጽ**, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

ምክልኻልን መንበሪን፤

- **ኣብ መዕቆቢ ደቂ ኣንስትዮ Aargau-Solothurn**: ቆልዑ ዘለወን ይኹን ዘይብለን ደቂ ኣንስትዮ ሓለዋ፡ ምኽርን መንበሪን ይረኽባ። 24 ሰዓታት ብስልኪ (062 823 86 00) ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።
- **ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zürich), www.zwueschehalt.ch
ኣብ ዙሪኽ [Zürich]፡ በርንን ሉሰርንን ዝርከብ ZwüscheHalt ንደቂ ተባዕትዮ ብዓመጽ ዝተሃስዩ ደቂ ተባዕትዮ ምስ ቆልዑ ወይ ብዘይ ቆልዑ መንበሪን ምኽርን ይህቡ። ገንዘባዊ አበርክቶ የድሊ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/stalking

መሰል መንበሪ

እቶም ብዘቤታዊ ዓመጽ ዝተጠቐሱ ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ምፍልላይ እንተጋጢሙ ናይ መንበሪ መሰሎም ከይሰእኑ ይፈርሑ። ካብ ማእከል ምኽሪ ሓበሬታ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ። ምኽሪ ንመሰል መንበሪኻ ኣብ ድንገት ዘእቱ ኣይኮነን!

ንክትፈልጦ ኣገዳሲ

መሰል መንበሪኻ ብመውሰድ ኣብ ስዊዘርላንድ (ምጥርናፍ ስድራቤት) እንተረኺብካን ዘቤታዊ ዓመጽ እንተ ኣጋጢሙካን፡ ከከም ኩነታቱ ድሕሪ ምፍልላይ እውን ኣብ ስዊዘርላንድ ክትጸንሕ ትኽእል ኢኻ። ካብቲ ናይ ሓዳር ገዛ ወጻኢ ንግዚኡ ምጽናሕ (ንኣብነት ኣብ መዕቐቢ ደቂ ኣንስትዮ ወይ ኣብ ኣፓርታማ ዓርክኻ) መንበሪ ፍቓድካ ክትሰእን ኣየስዕብን እዩ። ምፍልላይ ኣብ ዝፍጠረሉ እዋን ዝፍጠር ሕጋዊ ኩነታት ዝተሓላለኸን ኩሉ ኩነታት ዝተፈላለየ ስለዝኾነን ምኽሪ ክሕግዞካ እዩ። እቲ ዓመጽ ዘጋጠመ ፍጻመታት መርትዖታት ክህሉ ኣገዳሲ እዩ። እዞም ዝስዕቡ ንመክር፤

- ኣብ ዋትስአፕ፡ ፌስቡክ ወይ ዝበጽሓካ መጉዳእቲ፡ ስክሪንሾት ናይ ምፍርራሕ ወይ ጸርፊ ውሰድ።
- ነቲ መርትዖ ኣብ ውሑስ ቦታ ኣቐምጦ። ንኣብነት ምስ ዓርኪ ወይ ኣብ ስራሕ።
- ኣብ ከባቢኻ ንዘለዉ ውሑዳት ሰባት ብዛዕባ እቲ ዓመጽ ኣፍልጦም፤ ንኣብነት ካብ ዓንኬል ኣዕሩኽትኻ፤ ካብ ስራሕ፤ ኣብ ከባቢ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝመጸ ሰብ።

ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

ድሕሪ ምፍልላይ ብዛዕባ መሰል መንበሪ ዝኾነ ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም ኣብዚ ምኽሪ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፤

ምኽሪ ግዳይ Aargau, 062 835 47 90 ወይ ቼት, www.opferberatung-ag.ch

ሓደ ክኢላ ህሉው ሕጋዊ ኩነታት ክገልጻልካን ኣብ ዝቐጽል ስጉምታታትካ ክድግፈካን እዩ። እቲ ምምኽኻር ብነጻን ምስጢራዊን እዩ። ምስ ትርጉም ይክኣል እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ኢንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/aufenthaltsrecht

ግዱድ መርዓን ግዝረት ደቂ አንስትሮን

አብ ስዊዘርላንድ ግዱድ መርዓን ምቕራጽ ስጋዊ ርክብ ደቂ አንስትሮን ክልኩል እዩ።
ብዘይካ ፍሉያት ማእከላት፡ ማእከላት ምኽሪ ደገፍ ግዳያት እውን ደገፍ ይህባ።

ግዱድ ሓዳር እንታይ እዩ?

ሓደ ሰብ ብጻቕጢ ስድራን ብዘይ ድሌቱን እንተ ተመርዕዩ ግዱድ መርዓ ይበሃል። እቲ ሰብ ብዘይ ድሌቱ አብ ሓዳር እንተጸኒሑ ግዱድ መርዓ ይበሃል። አብነታት ምግዳድ፡ (ቅትለት) ምፍርራሕ፡ ምጽላም፡ ስነ-አእምሮአዊ ጻቕጢ ወይ ኣካላዊ ዓመጽ ይርከብዎም።

ደቂ ተባዕትዮ ብዘይካ ደቂ አንስትሮ እውን ብግዴታ ክምርዓዉ ይኽእሉ እዮም። ግዳያት ግዱድ መርዓ መብዛሕትኡ ግዜ ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም እዮም።

ንክትፈልጦ አገዳሲ

አብ ስዊዘርላንድ ግዱድ መርዓን ግዱድ መርዓን ክልኩልን ይቕጽዕን እዩ።

እቶም ብግዴታ መርዓ ዝተሃስዩ ሰባት አብ ብርቱዕ ስነ-አእምሮአዊ ጻቕጢ ይርከቡ ንዓኣቶም፡ መብዛሕትኡ ግዜ ንህይወቶም ሞያዊ ሓገዝ አገዳሲ እዩ።

ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

እዘን ዝስዕባ አብያተ ጽሕፈት ንዝተጎድኡን ክኢላታትን ምስጢራውን ነጻን ምኽሪ ይህባ፤

- ምኽሪ ግዳይ Aargau, 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
- ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ግዱድ መርዓ, Helpline 0800 800 007, www.zwangsheirat.ch

ግዝረት ደቂ አንስትሮ እንታይ እዩ?

አብ ግዝረት ደቂ አንስትሮ፡ ብልዕቲ ደቂ አንስትሮ ይቕረጽ። ዝተፈላለየ መልክዕን ኣሰራርሓን ኣሎ። ብዙሓት ዝተገዝራ ኣዋልድን ደቂ አንስትሮን ብናይ ግዝረት ጥዕናን ኣእምሮአዊን ሳዕቤን ይሳቑያ።

ንክትፈልጦ አገዳሲ

ግዝረት ኣዋልድ አብ ስዊዘርላንድ ክልኩል ኮይኑ ይቕጽዕ። ወለዲ እውን ካብ ስዊዘርላንድ ወጻኢ ንውላዶም ግዝረት እንተወዲቦም ገበናዊ ገበን ይፍጽሙ ኣለዉ።

ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

እዞም ዝስዕቡ ኣብያተ ጽሕፈት ነቶም ዝተጠቐሙ ክኢላታትን ይመኽሩን ይድግፉን፤

- **ክፍሊ ጽታዊ ጥዕና Aargau**, 062 822 55 22, www.seges.ch
ኣብ Aarau ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ስፔሻሊስት ነቶም ዝተጠቐሙ ክኢላታትን ብነጻን ምስጢራውን ምኽሪ ይህብ።
- **ክሊኒክ ደቂ ኣንስትዮ ካንቶናዊ ሆስፒታል Aarau**, 062 838 50 63 ወይ ቴሌፎን 062 838 50 70, www.ksa.ch
ምኽሪ፡ ምቁጽጻር ማህጸን፡ ኣብ እዋን ጥንሲ ዲፊቡሌሽን። ኣድላዪ እንተኾይኑ ናይ ተርጓሚ ኣገልግሎት ክውደብ እዩ።
- **ካሪታስ ስዊዘርላንድ**, 041 419 23 55, www.caritas.ch
ካሪታስ ስዊዘርላንድ [Caritas Schweiz] ንዝተጎደኡ ስድራቤታት ነጻን ምስጢራውን ምኽሪ ይህብ።
- **ምኽሪ ግዳይ Aargau**, 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
ማእከል ምኽሪ ግዳይት ኣርጋው እውን ደገፍ ክገብር ይኽእል እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/zwangsheirat-und-madchenbeschneidung