

ዘቤታዊ ዓመጽ

- ዘቤታዊ ዓመጽ እንታይ እዩ?
- ምክርን ምክልካልን ነቶም ዝተጎድኡ
- ሓገዝ ንዓመጽ ዝፍጽሙ ሰባት
- ህጻናትን መንእሰያትን
- ጾታዊ ዓመጽ
- ስነ-ኣእምሮአዊ ዓመጽ
- ምድጓን (Stalking)
- መሰል መንበሪ
- ግዲድ መርዓን ግዝረት ደቂ ኣንስትዮን

ዘቤታዊ ዓመጽ እንታይ እዩ?

ዘቤታዊ ዓመጽ ኣብ ስድራቤት ወይ ሽርክነት ዝፍጸም ዓመጽ እዩ። ብኣካልን ብኣእምሮን ይጎድእ እዩ። ኣብ ስዊዘርላንድ ዘቤታዊ ዓመጽ ክልኩል እዩ።

ዘቤታዊ ዓመጽ እንታይ እዩ?

ዘቤታዊ ዓመጽ ኣካላዊ፣ ስነ-ኣእምሮኣዊ፣ ጾታውን ቁጠባውን መልክዓት የጠቓልል። ኣብ ሽርክነት ወይ ስድራቤት ይኸሰት፡ ኣብ መንጎ መጻምድቲ ወይ መጻምድቲ ዝኾኑ ወይ ዝነበሩ ሰባት። ብኣባር ይነብሩ ወይስ ተፈላልዮም ይነብሩ ፍልልይ የብሉን። ኣብ መንጎ ወለድን ቆልዑን ወይ ካልኣት ኣባላት ስድራቤት ከም ኣሕዋት፣ ኣያታት፣ ኣኮታትን ኣኮታትን ዝፍጸም ዓመጽ እውን ዘቤታዊ ዓመጽ እዩ።

ብዙሕ ዓይነት ዘቤታዊ ዓመጽ ኣሎ። መብዛሕትኡ ግዜ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ኣብ ሓደ እዋን ይኸሰቱ። ኣብነታት ድማ፡ ምውቃዕ - ምፍርራሕ - ምጽራፍ - ምጽራፍ - ምሕንካስ - ኣብ ኣፓርታማ ምዕጻው - ጸጉርኻ ምስሓብ - ምቁጽጻር - ቴለፎን ምድዋል ምኽልኻል - ጾታዊ ርክብ ክትፍጽም ምግዳድ - ክትምርፖ ምግዳድ - ገንዘብ ምውጻእ - ሸለልትነት ክኾኑ ይኽእሉ።

መብዛሕትኡ ግዜ ዘቤታዊ ዓመጽ ብዑደት እዩ ዝፍጸም። ከም ሓደ ስፓይራል እናቐልጠፈን እናቐልጠፈን ዝሸክርከር ይምዕብል። ኣብ መጀመርታ ኣብ ዝምድና ወጥሪ ይፍጠር። ድሕሪኡ ለበዳ ዓመጽ ይርከብ። ብድሕሪኡ ሰላምን ዕርቅን ጣዕሳን ኣሎ። ከም ውጽኢቱ ድማ መሊሱ ወጥሪ ይሃንጽን ዓመጽ መሊሱ ይለዓልን። ካብ ዑደት ዓመጽ ነጻ ምውጻእ ከቢድን ብዘይ ደገፍ ዳርጋ ዝከኣልን እዩ። ሓገዝ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ።

ፍሉይ ዓይነት ዘቤታዊ ዓመጽ፡ ናይ ምፍልላይ ዓመጽ ዝበሃል እዩ። ምፍልላይ ከቢድ ናይ ህይወት ፍጻመታት እዩ። ቅድሚ ምፍልላይ፡ ኣብ እዋን ምፍልላይን ድሕሪ ምፍልላይን፡ ዘቤታዊ ዓመጽ ናይ ምግጣም ሓደጋ ኣዝዩ ይውስኽ። ኣብቶም ብከቢድ ናይ ዝምድና ግርጭታትን ዘቤታዊ ዓመጽን ዘይልለዩ ዝምድናታት እውን እንተኾነ ዓመጽ ኣብ ናይ ምፍልላይ ኩነታት ከጋጥም ይኽእል። ምስ ምፍልላይ ዝተኣሳሰሩ ግርጭታት ክጋደዱን ናብ ከቢድ ወይ ቀታሊ ዓመጽ ክብጽሑን ይኽእሉ። እቶም ዝተጎድኡ ኣብ ናይ ምፍልላይ ኩነታት ደገፍ ክረኽቡ ኣገዳሲ እዩ።

መን እዩ ተተገኪፉ?

ብዙሓት ሰባት ኣብ ስዊዘርላንድ ኣብ ስድራቤቶም ወይ ኣብ ዝምድናኦም ብዓመጽ ይሳቕዩ። ዘቤታዊ ዓመጽ ኣብ ኩሉ ማሕበራዊ ደርብታትን ዕድመን ዝኸሰት ኮይኑ ንዝኾነ ሰብ ክጸልፍ ይኽእል። ዓመጽ ምግጣም ንጥዕና ኣብ ሓደጋ ዘእቱን ናብ ኣእምሮኡውን ስነ-ኣእምሮኡውን ሕግግግት ከስዕብ ይኽእል። ዘቤታዊ ዓመጽ ንህጻናት ጸቕጢ ዝፈጥርን ኣብ ምዕባለኦም ከቢድ ሳዕቤን ክህልዎ ዝኽእልን እዩ። ብቐጥታ ዓመጽ ምስ ዘጋጥም ጥራይ ዘይኮነ፡ ኣብ ርክብ ወለዶም ዓመጽ ምስ ዝዕዘቡ እውን ይሳቕዩ። ስለዚ ብዓመጽ ዝተሃሰዩ ህጻናት ደገፍ የድልዮም። ዓመጽ ፍታሕ ኣይኮነን - ፈጸሙ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራቫታት ብሮፕራት ቡለቲን)

www.hallo-aargau.ch/ti/haeusliche-gewalt/hausliche-gewalt

ምኽርን ምክልካልን ነቶም ዝተጎድኡ

ዝተፈላለዩ ትካላት ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ ይድግፉ። መብዛሕትኡ ግዜ ምስጢራዊን ብነጻን ከምኡ-ውን ኣድላዩ እንተኾይኑ 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፡ ቆልዑ ዘለዎን ይኹን ዘይብለን ደቂ ኣንስትዮ ሓለዎ፡ ምኽርን መንበሪን ይረኽቡ። 24 ሰዓታት ብስልኪ (062 823 86 00) ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

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

ምኽሪ ግዳይ 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 ኣገጻር ዘቤታዊ ዓመጽ, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

እቲ ቤት ጽሕፈት ድሕሪ ስርሒት ፖሊስ ብዓመጽ ዝተሃሰዩ ሰባት ይረኽቡን ምኽሪ ይህብን። እቶም ብዘይ ተሳትፎ ፖሊስ ዝተጎድኡ፣ ኣባላት ስድራቤት፣ ጎረባብቲ፣ ሓለፍቲ ወዘተ እውን ነቲ ቤት ጽሕፈት 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 ክትረኽቡዎም ትኽእሉ ኢኹም።

<https://www.kinderschutz.ch/angebote/beratungs-und-meldestellen>

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

www.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 ሰኢንካ ክትጭድር፡ ነቲ ካልእ ሰብ ክትሃርሞ ወይ ከተፈራርሖ ትፈርስ 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 ኣገጻር 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።

ቴሌፎን 143 – እታ ዝቐረበት ኢድ, 143 (24h), ናይ ትግርኛ መስመር ቴሌፎን 0800 143 000, www.143.ch

ብቐልጡፍ ክትዛረበሉ እትኽእል ሰብ እንተድኣ ኣድልዩካ፡ ቴሌፎን 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 ብሮፕራት ቡለቲን)

www.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። ገሊጾም ስቕ ኢሎም ይሳቐዩ። ገሊጾም ድማ ዝተፈላለዩ ምልክታት የርእዩ። ንኣብነት፡ ኣብ ቤት ትምህርቲ ጸገማት፡ ኣብ ዓራት ምጥሓል፡ ሕማም ርእሲ፡ ጸገም አመጋግባ ወይ ድቃስ፡ ምስ መዛኑ ኣብ ምትሕሓዝ ጸገም ወይ ምጥቃዕ።

ቁልዑን መንእሰያትን ኣበይ ሓገዝ ኪረኽቡ ይኽእሉ፤

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

እዞም ዝሰቡ ኣብያተ ጽሕፈት ንህጻናት፤ መንእሰያትን ኣለይቶምን ይመኽሩ፤

ስፔሻሊስት ጉጅለ ኣገጻር ዘቤታዊ ዓመጽ ካብ ኣገልግሎት ስነ-ልቦና ቤት ትምህርቲ, 062 835 41 19, www.ag.ch/schulpsychologie

ካብ ክልተ ካንቶናዊ ሆስፒታላት ዝመጹ ጉጅለታት ሓለዎ 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-aargau.ch

ማእከላት ምኽሪ መንእሰያት፡ ሓዳርን ስድራቤትን, ዝርዝር ስራሕቲ ብኣውራጃ ኣብ ታሕቲ www.jefb.ch

Pro Juventute, 147 (24h), www.147.ch
ንPro Juventute [ፕሮ ጁቪንቲቲ] 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)

www.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 አባይ ክረክብ ይኸክል?

ንስኻ ወይ ትፈልገው ሰብ ጾታዊ ዓመጽ እንተ አጋጠምካ፤

ሕክምናዊ መርመራ

እንተተካኢሉ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ሕክምናዊ መርመራ ይግበር።

- ሕክምናዊ መርመራን ሰነድ ናይቲ ዝተገብረ መጉዳእቲ ኣብ ቤት ጽሕፈት ሓኪም ስድራቤትካ ክትገብር ትኸክል ኢኻ።
- ክትረኽቡ እንተዘይክኢሎም፡ ብኸብረትኩም ናብ ቁጽሪ ህጹጽ ሕክምና Aargau፡ 0900 401 501 (Fr. 3.23 ኣብ ደቐኛ፡ መሬታዊ መስመር) ተወከሱ።

ፎረንሲክ ሕክምናዊ መርመራ

- ሆስፒታል ካንቶን Aargau ንግዳያት ኣካላውን ጾታውን ዓመጽ ብነጻ ፎረንሲክ ሕክምናዊ መርመራታት ይህብ።
- ሓበሬታኻ ብሚሰጢር ክሕክም እዩ።
- ሳዕቤን ናይቲ ዓመጽ ተሰኒዱን ዝኾነ ኣሰር ውን ይውሕስ።
- እንተደሊኹም ናብ ምክሪ ግዳያት Aargau ክትመሓለፉ ኢኹም።
- ርክብ፡ ማእከል ሕክምናዊ መርመራ ፎረንሲክ ግዳያት ዓመጽ፡ 062 838 64 62።

ምህላው፡ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 8 ቅ.ቀ. ክሳብ 12 ድ.ቀ. ከምኡውን 1:30 ክሳብ 4 ድ.ቀ

www.ksa.ch/gewaltopfer

መርትዖ ምውሓስ

- ብኡንብኡ ናብ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ሆስፒታል ክትከይድ እንተዘይክኢልካ፡ ከም ክዳን ዝኣመሰሉ መርትዖታት ኣብ ቦርሳ ወረቐት ኣቐምጥ።
- ታሪኽ ዕላልን (ቐት) መልእኽትታት ኤስኤምኤስን እውን ከም መርትዖ ክገልግል ይኸክል እዩ። ነዚ ዳታ ዓቅብዎ።

ተወሳኺ ደገፍ

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

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ

መብዛሕትኡ ጊዜ ስነ-አእምሮአዊ ዓመጽ በብቅሩብ እዩ ዝጅምር። መብዛሕትኡ ጊዜ እቶም ዝተጠቐሱን 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 በደል ምድንጋር፡ ምጭዳር፡ ናይ ሞት ምፍርራሕ፡ ምድንጋን፡ 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 ከይራኸብ ክልኩል እዩ። ወይ ድማ እቲ ሰብ ምስ ናይ ስራሕ መሳርሕቱ ክራኸብ ከሎ ይቆጻጸር።
- ቁጠባዊ ዓመጽ፡- ኣደ ሰብ ክሰርሕ ይኽእል ወይ ክሰርሕ ይግደድ። ፋይናንሳዊ ይቆጻጸር፡ ይድረት፡ ይውሰድ ወይ ድማ ብገንዘብ ይምዝመዝ።

ንክትፈልጦ ኣገዳሲ

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

ኣገዝ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

ኣደጋ ወይ ፍሉይ ስግኣት እንተሃልዩ ፖሊስ ክሕግዝ እዩ (117)። እዞም ዝስዕቡ ቦታታት ብነጻ ምኽርን ደገፍን ይህቡ፤
ርክብ ነጥቢ ኣገጻር ዘቤታዊ ዓመጽ, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch
ምኽሪ ግዳይ Aargau, 062 835 47 90 ወይ ቼት, www.opferberatung-ag.ch
ቴለፎን 143 - Die Dargebotene Hand (24h), 143, www.143.ch, English-Hotline 0800 143 000
ቤት-ኣገስቲ 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 (ሊንክአድራሻታት ብሮፕራት ቡሉቲን)

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

ምድጓን (Stalking)

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

ስቶኪንግ [Stalking] እንታይ እዩ?

ኣብ ዝምድና፡ ምድጓን መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ምፍልላይ ወይ ድሕሪ ምፍልላይ እዩ ዝፍጸም። ስቶኪንግ ካብ ቀረባ ከባቢ እውን ክመጹ 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 ብኢንተርነት እዩ ዝፍጸም። ስቶኪንግ ኢንሲታግራም፣ ቲክቶክ፣ ስናፕቶት፣ ኢመይል፣ ጂፐኤስ 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 ዝተጠቐዙ ኣብ መዓልታዊ ህይወቶም ኣዝዮም ዝተጎድኡን ብቐጻሊ ጸቕጢ ዝሰቐዩን እዮም።

ንክትፈልጦ ኣገዳሲ

ኣብ ስዊዘርላንድ ምድጓን ክልኩል ኮይኑ ይቕጽዕ።

ኣብ ታሕቲ ገለ ለበዋታት ነቶም ዝተጠቐዙ፤

- ኣብ ዘይተደልየ ርክብ ወይ ምድጓን ኣብ ዝመጽእሉ እዋን ብኣግኡ ቅኑዕ ደባት 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፡ ንጎረባብትኻ ወይ ንኣስራሕቲ ምሕባር።

ሓገዝ አባይ ክረክብ ይኸኝልኛል?

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

እዞም ዝሰዕቡ ቦታታት ብነጻ ምኽርን ደገፍን ይህቡ፤

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

ርክብ ነጥቢ አንጻር ዘቤታዊ ዓመጽ, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

ምክልኻልን መንበሪን፤

አብ መዕቆቢ ደቂ አንስትዮ Aargau-Solothurn: ቆልዑ ዘለዎን ይኹን ዘይብለን ደቂ

አንስትዮ ሓለዋ: ምኽርን መንበሪን ይረኽባ። 24 ሰዓታት ብስልኪ (062 823 86 00)

ክትረኽብዎ ትኸኝሉ ኢኹም።

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

አብ ዙሪኽ [Zürich]: በርንን ሉሰርንን ዝርከብ ZwüscheHalt ንደቂ ተባዕትዮ ብዓመጽ ዝተሃሰዩ ደቂ

ተባዕትዮ ምስ ቆልዑ ወይ ብዘይ ቆልዑ መንበሪን ምኽርን ይህቡ። ገንዘባዊ አበርክቶ የድሊ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

መሰል መንበሪ

እቶም ብዘቤታዊ ዓመጽ ዝተጠቐሱ ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ምፍልላይ እንተጋጠሙ 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 ኣጋጠሙካን፡ ከከም ኩነታቱ ድሕሪ ምፍልላይ እውን ኣብ ስዊዘርላንድ ክትጸንሕ ትኽእል ኢኻ።

ካብቲ ናይ ሓዳር ገዛ ወጻኢ ንግዚኡ ምጽናሕ (ንኣብነት ኣብ መዕቆቢ ደቂ ኣንስትዮ ወይ ኣብ ኣፓርታማ ዓርክኻ) መንበሪ ፍቓድካ ክትሰእን ኣየሰዕብን እዩ።

ምፍልላይ ኣብ ዝፍጠረሉ እዋን ዝፍጠር ሕጋዊ ኩነታት ዝተሓላለኹን ኩሉ ኩነታት ዝተፈላለዩ ስለዝኾነን ምኽሪ ክሕግዞካ እዩ።

እቲ ዓመጽ ዘጋጠመ ፍጻመታት መርትዖታት ክህሉ ኣገዳሲ እዩ። እዞም ዝስዕቡ ንመክር፤

- ኣብ ዋትስአፕ፡ ፌስቡክ ወዘተ 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 (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

ግዱድ መርዓን ግዝረት ደቂ አንስትዮን

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

ግዱድ ሓዳር እንታይ እዩ?

ሓደ ሰብ ብጸቕጢ 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 ጸቕጢ ወይ ኣካላዊ ዓመጽ ይርከብዎም።
ደቂ ተባዕትዮ ብዘይካ ደቂ አንስትዮ እውን ብግዴታ ክምርዓዉ ይኸእሉ 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 ዝተሃሰዩ ሰባት አብ ብርቱዕ ስነ-አእምሮአዊ ጸቕጢ ይርከቡ ንዓኡቶም፡ መብዛሕትኡ ግዜ ንህይወቶም ሞያዊ ሓገዝ አገዳሲ እዩ።

ሓገዝ ኣበይ ክረክብ ይኸእል?

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 አንስትዮ እንታይ እዩ?

አብ ግዝረት ደቂ አንስትዮ፡ ብልዕቲ ደቂ አንስትዮ ይቕረጽ። ዝተፈላለየ መልክዕን ኣሰራርሓን ኣሎ። ብዙሓት ዝተገዘሩ ኣዋልድን ደቂ አንስትዮን ብናይ ግዝረት ጥዕናን ኣእምሮአዊን ሳዕቤን ይሳቕያ።

ንክትፈልጦ አገዳሲ

ግዝረት ኣዋልድ አብ ስዊዘርላንድ ክልኩል ኮይኑ ይቕጽዕ። ወለዲ እውን ካብ ስዊዘርላንድ ወጻኢ ንውላዶም ግዝረት እንተወዲዦም ዝገናዩ ዝበን ይፍጽሙ ኣለዉ።

ሓገዝ ሓባይ ክረክብ ይኸእል?

እዞም ዝሰዕቡ ሓብያተ ጽሕፈት ነቶም ዝተጠቐሱን ክኢላታትን ይመክሩን ይድግፉን፤

ክፍሊ ጾታዊ ጥዕና Aargau, 062 822 55 22, www.seges.ch

ሓብ Aarau ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ስፔሻሊስት ነቶም ዝተጠቐሱን 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፡ ሓብ እዋን ጥንሲ ዲፊቡሌሽን። ኣድላዪ እንተኾይኑ ናይ ተርጓሚ ኣገልግሎት ክውደብ እዩ።

ካሪታስ ስዊዘርላንድ, 041 419 23 55, www.caritas.ch

ካሪታስ ስዊዘርላንድ [Caritas Schweiz] ንዝተጎድኡ ስድራቤታት ነጻን ምስጢራውን ምኽሪ ይህብ።

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

ማእከል ምኽሪ ግዳያት ኣርጋው እውን ደገፍ ክገብር ይኸእል እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮቩራት ቡለቲን)

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