

# Stiftung gegen Gewalt an Frauen und Kindern

**Lantana**

Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt

**Lantana**

ንግዳያት ጾታዊ ዓመጽ ዝኾኑ ሰባት ዝሕግዝ ቤት ጽሕፈት



## ሓበሬታ፣ ምክርን ሓገዝን

tigrinisch

## ናይ ዓመጽ ግዳይ ዲኻ?

ካብዞም ዝስዕቡ ዓይነታት ጽታዊ ዓመጽ ግዳይ ዲኻ

- » ኣብ ግዜ ንእስነት ዝወርድ ጽታዊ ምዝመዛ
- » ጥርጣረ ናይ ጽታዊ ዓ-መጽ
- » ምግሳስ
- » ጽታዊ ምዝመዛ ብብጻይካ/ዓርኽኻ
- » ጽታዊ ግፍዒ ፣ ጽታዊ ጽጻቕጢ፣ ጽታዊ መጥቃዕቲ
- » ጽታዊ ግፍዒ ኣብ ቦታ ስራሕ

## ምኽርን ሓገዝን ንህብ ኢና

- » እቲ ዓመጽ መዓስ ተፈጻሙ ብዘየገድስ ግዳይ ጽታዊ ዓመጽ ንዝኸናኣንስትን ቆልዑትን መንእ-ሰያትን ንሕግዝን ምኽሪ ንህብን
- » ምስዞም ግዳያት ናይ ቀረባ ርክብ ዘለዎም ከም፣ መጻምድቲ፣ ኣዝማድ፣ የዕሩኽን ካልኣት ሰባት ንሕግዝን ምኽሪ ንህብን
- » ብጽታዊ ዓመጽ ዝተተንከፉ ሰባት ንዝሕግዙ ሞያውያን ስራሕ-ተኛታት ንሕግዝን ምኽሪ ንህብን

## እቶም ነቕርብም ነገራት

ኣብ ግላዊ ኩነትኩም ንመኸረኩም ኢና ከምኡውን ኣየናይ ሓገዝ ከምዘድልዩኩምን ኣየናዮት ስጉሚታት ከትፍጽሙ ከምትኸእሉን ብሓንሳብ ምሳኹም ከነጻሪ ኢና።

### ንሕና

- » ብስኩ-አእምሮኣዊ መዳይ ንመኸረኩም ኢና።
- » ብዛዕባ መሰላትን ኣማራጺታትን ብሕጊ ሓገዝ ግዳይ ንሕብረኩም ኢና።
- » ኣብ ናይ ጥርጣረ -ኩነታት ንመኸረኩም ኢና።
- » ንማሕበራውን፣ ሕጋውን ከምኡውን ንገንዘብ ዝምልከቱ ጉዳያት ንሕግዝ።
- » ኣድላይ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ብቕልጠፍ ንናይ ብገንዘብ ሓገዝ ነቕርብ።
- » ብዛዕባ እቲ ጉዳይ- ገበን ኣሰራርሓ ዝምልከትን ክሲ ብምቕራብ ንዝህልዉ ኣሉታውን ኣውንታውን ሳዕቤናት ኣመልኪትና ንሕብረኩም።
- » እንተደሊኹም ድማ፣ ኣብ ናይ ሕጋዊ ጉዳያት፣ እዋን መጠይቓትን ምስማዕ ቤት ፍርድን ክንሕግዘኩም ንክእል ኢና።
- » ናይ ካልኣት በዓል ሞያታት ከም ዳን ኢንስተይቲ ጠበቓ፣ ቴራፒስት ወይ ዶክተር ክንሰደክን ንክእል ኢና።
- » ምስ ቤትጽሕፈታትን ካልኣት ጨንፈራትን ክትዘራረቡን ክትሓባቡን ክለኹም ንሕግዘኩም።
- » ንሓለዋን ውሕስነት ቆልዑት ነኹብር ኢና።
- » ኣብ ምድላይ ህጹጽ -መቐመጢ ንሕግዝ ኢና።
- » ብዛዕባ ናይ ጉጅለ- ቀረባትን ናይ -ነፍሰ ምክልኻል ስልጠናታትን ንሕብረኩም ኢና።

ናይ ሓገዝ ምቕባል ጠላብኩም ካብ ምህላው ሪፖርት ፖሊስ ከምኡ ድማ ካብ ንውሓት እቲ ተግባር (መዓስ ከምተፈጸመ) ዝምርኮስ ኣይኮነን።

### ኣስተውዕሉ ኢኹም፦

ናይ ካሕሳን ርወ-የትን እዋን ድሕሪ ሓሙሽተ ዓመት ክስርዝ እዩ። ንነኡቶም ካብ ስዊዘርላንድ ወጻኢዝተገበሩ ገበናት/ተግባራት ካሕሳን ርወ-የትን ኣይከወሃቡን እዩ። ፍሉይ ሕጊ ኣገባብ ኣሎ ንትሕቲ 16 ዕድመ ዘለው ቆልዑትን ትሕተ ዕድመ ዘለው ጽግዕተኛታትን ክሳብ ብምልኡ 25 ዕድመ ዝኾኑ።



Lantana ዝበሃል ማሕበር ብናይ ክፍለ-ሃገር  
Bern ኣብ ትሕቲ ሕጊ ሓገዝ -ግዳያት  
ተቐብልነት ዘለዎ ማእከል ኣማኸሪ ግዳያት እዩ።

እቲ Lantana ዝብሃል ጨንፈር ምምካር ኣካል  
ማሕበር ረድኤት ኣንጻር ዓመጽ ደቀ ኣንስቱኡን  
ቆልዑትን እዩ።

ናይ ግለዊ ምኽሪ ሓገዝ ንምርካብ ኣቐዲምኩም  
ተሌፎን ብምድዋል ክትምዝገቡ ይግባእ።  
ከምእውን ብመንገዲ ኢንተርኔትን ቴሌፎንን  
ብምስጢር ምኽሪ ክንህበኩም ንኽእል

እተን ኣማኸርቲ ናይ ምስጢራውነት/ስቱርነት  
ምዕቓብ ግዴታ ኣለዎን።

እቲ ዝወሃብ ምኽሪ ብነጻ እዩ።

## Lantana

ሞያዊ ጨንፈር ሓገዝ ግዳይ  
ኣብ ጾታዊ ዓመጽ

Aarberggasse 36 | 3011 Bern  
T 031 313 14 00 | F 031 313 14 01  
info@lantana-bern.ch  
www.lantana-bern.ch



[www.lantana-bern.ch](http://www.lantana-bern.ch)



## ኣድራሻና

