ሓገዝ ኣበይ ይረክብ ?
ኣብ ብዙሕ ቦታታት ብነጻ ሓገዝን ምኽርን ክትረኽቢ ትኽእሊ, ሕጂ ወይ ድሕርኺ ሓገዝ እንተ ኣድልዩኪ።

መሕረስቲ ሆስፒታላት ኣብ ዞባ ደቡባዊዴንማርክ ቀረብ
- ነጻ ምኽሪ ብመሕረስቲ ይወሃብ
- ንዝርርብ ነጻ ተርጓሚ ይግበረልኪ ካብ Tolkecenter Syddanmark
- ዝግበረልኪ ሓገዝ ደይትፈልጥዮ እንተኮንኪ ንመህረሲትኪ ክትሓትያ ትኽሊ ኢኺ ብዛዕባ ዘሎ ቀረባት ወይ ሓገዛት።

ንበሪ፣ ብዘይ ጸቕጢን ዓመጽን ንበሪ (ወሃብምኽሪ)

በዚ ቁጽሪ ተሌፎን **1888 24** ሰዓታት ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ ሽምኺ ዕቁብ እዩ።
ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ኣንብቢ: **Levudenvold.dk**

LOKK መዕቆቢ ደቂኣንስትዮ (መዕቆቢ መጽንሒ ቦታ)

መዕቆቢ ደቂኣንስትዮ ኣብ ዞባ ደቡብ Esbjerg, Fredericia, Sønderborg, Haderslev, Kolding, Odense, Aabenraa, Vejle.
ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ኣንብብ:: **www.lokk.dk**

RED Centre (ወሃብ ምኽርን ድሕነት ሰባዊ መሰልን ኣንጻር ጸቕጥን ዓመጽን)

24 ሰዓታት ለይቲ ይኹን ቀትሪ በዚ ስዒቡ ዘሎ ተሌፎን ደውሊ.
70 27 76 66
ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ኣንብቢ: **red-center.dk**

ኣማኻሪ ሰባዊ ድሕነት (ኣማኻሪ ብዛዕባ ንዝና ወይ ስም ዝምልከት ባእስን ማሕበራዊ ጸቕጥን ወይ ቁጽጽርን)

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ኣንብቡ:
nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent

እሓት ኣንጻር ማህረምትን ጺቕጥን ዝሰርሓ (ወሃብ ምኽሪ ብዛዕባ ማሕበራዊ ጸቕጢ)

ናይ ልቢ ምልክት ናብ ፕራይቤት ስደዳ ናብ Messenger ወይ ናብ Instagram.
ወይ ከኣ በዚ ኢመይል ርኸብና: **kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk**

ናብ ቀይሕ መስቀል (Sundhedsklinik ንናይ ደንሽ ናይ ልደት መንነት ንዘይረኸቡ ሰባት CPR-nr ወይ በዚ netværk for voksne/børn efter voldsudsættelse)

The network “Qnet”: በዚ ስዒቡ ዘሎ ማይል ርኸብዎም email **qnet@rodekors.dk**
ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ኣንብቡ: **www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken**

እዚ ፕሮጀክት እዚ “Stop MinoVold” ብሓገዝ ሚንስትሪ ጥዕናን ምምሕዳር ውሽታዊ ጉዳያትን Rekruttering og Integration እዩ።

Tigrigna

ሓገዝ ንዓኺ ንነፍሰ ጾር፣ ቆልዓ ትጽበዪ ንዘለኺ

STOP VIOLENCE

ሓገዝ ንዓኺ ንነፍሰ ጾር፣ ቆልዓ ትጽበዪ ንዘለኺ

እንተደኣ ብመጻምድኺ፣ ብስድራቤት ወይ ብመሓዙት፣ የዕሩኽቲ ሽግር እንተበጺሑኪ ፣ ንዓኺ ንምሕጋዝ ድልዋት ኣለና።

ብዛዕባዚ መሕረሲትኪ ክትሓተኪ እያ።
ኣብ ናይ ነፍሰጾር ግዜኺ ማለት ክሳብ ትሓርሲ ዘሎ ግዜ፣ መሕረሲት ብዝተካእላ መጠን ኩሉ ብጽቡቕ ክትከናኸንክን ክትሕግዘክን እያ። ስለዚ ክፋል ክነታት ጥዕናኺ ከም ነፍሰጾር ስለዝኾነ ኣብ ገዛ ውን ከመይ ከምዘለኺ ክትሓተኪ እያ, ማለት ዝኾነ ግርጭት ማህረምቲ ወይ ጸርፊ ካብ መቕርብኪ መጺኪ ድዩ ወይ ኣለኪ ድዩ+ ኢላ ክትሓተኪ እያ ። ኩለን ነፍሰ ጾራት ካብ መሕረስተን ወይ ብጽሑፍ ብወረቐት መልክዕ ወይ ብኣካል ብዝርርብ ይሕተታ እየን። እዚ ንገብረሉ ቀንዲ ምኽንያት ከኣ ኣብ ኩነታት ጥዕናኽን ኣብ ኩነታት ጥዕና እቲ ትጽበዮ ዘለኺ ህጻንን ዓቢ ጽልዋ ስለዘለዎ እዩ ። ናትኪ ኣዋላዲት ወይ መሕረሲት ንክትሰምዓክን ክትሕግዘክን እያ ኣብዚ ዘላ እምበር ንክትሓምየኪን ወይ ክትውንጅለኪን ኣይኮነትን ።

በይንኺ ኣይኮንክን
ኣብ ዴንማርክ ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ካብ መጻምደን ወይ ቤተሰብ ወይ ካብ ካልኦት ኣብ ህይወተን ብዙሕ ሽግር የጋጥመን እዩ። ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ኣብቲ ብዙሕ ሽግርን ግርጭት ዘለዎን ማህረምቲ ዘለዎን ናብራ ይነብራ። እዚ ከኣ ኣብ ጥዕናኽ ይጸልወኪ ኣብ ጥዕናን ዕቤት ናይቲ ተሰኪምክዮ ዘለኺ ህጻንን ጽልዋ የምጽእ። ንምሳሌ እቲ ህጻን ኣብ ዘይግዚኡ ይውለድ፣ ትሑት ሚዛኑ ኮይኑ ይውለድ ወይ ከኣ ናይ ስነኣእምሮ ጸገም ሃልይዎ ይውለድ። እዚ ጸገም ወይ ሽግር እንታሃልዩኪ ብዛዕብኡ ክትዛረቢ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ግዜ ጥንስን ሕርስን ከምኡውን ድሕሪ ምሕራስክን ክንሕግዘኪ ኢና ።

ብዛዕባ ማህሰይቲ ዓመጽ እንታይ ምኺኑ ኣብዚ ከተንብቢ ትኽእሊ ኢኺ ። ብዛዕባ ኣበይ ሓገዝ ከምትረኽቢን ንመን ምስ መን ከምቲ ዘራረብን ወን ኣቡ ኣሎ። - ኩሉ ጉዳይኪ ኣብ ቃልዕ ኣይወጽእን ዩ ዕቁብ እዩ ብምስጢር ዩ ዝተሓዝ።

ዓመጽ እንታዩ?

ዓመጽ ማለት፣ ምህራም፣ ምድፋእ ወይ ብእግሪ ምቕላ ኣብ ኣካላት ቃንዛ ዝገብር ማህረምቲ ወይ ኣብ ኣካላት ምልክት ዘትርፍ፣ ወይ ካልእ ማህሰይቲ ኣብ ኣካላት ጥራይ ኣይኮነን።.ካልእ ዓመጽ ክኸውን ይኽእል ከም ጸርፊ ፣ ምፍርራሕ ከሙውን ቑጽጽር ። እንተ ደኣ ዓመጽ በጺሑኪ ፈጺሙ ብሰንኪ ናትኪ ጉድለት ኣይኮነን። ኣብዚ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ዓመጻት ከተንብቢ ትኽእሊ ኢኺ ከም ኡወን ዓይነታት ዓመጽ ከመይዮም ክትርዮም ትኽእሊ።

ስነ ኣእምሮኣዊ ዓመጽ

- ተደጋጋሚ ንዕቀት፣ ኣትሒትካ ምርኣይ፣ ምፍርራህ, ምቁጽጻር፣ ወይ ምስካልኦት ንከይትራኸቢ ምግዳብ ካብ ሕብረት፣ ወይ ካብ ካልኦት ምግላል።
- ሕማቕ ወይ ዘይትረብሕ ሰበይቲ ተባሂልኪ ትኾኒ፣ ሕማቕ ወይ ሃላይ ኣደ ወይ ከኣ ኣመንዝራ ተባሂልኪ ተጸሪፍኪ ትኾኒ፣ ወይ ከኣ ብሰብ ጽልእቲ ኢኪ ማንም ኣይቀርበክን ሕስርቲ ተባሂልኪ ትኾኒ። ኣይትጠቅምን ኢኺ ክብረት የብልክን ተባሂልኪ ትኾኒ።
- ኣነ ዝበልክዎ ጥራይ ይኹን ወይ ግበሪ ብምባል ምፍርራህ በጺሑኪ ይኸውን ፣ ከም ቆልዑት ከሕድገኪ የ ክትስጎጊ ኢኺ ዝብሉ ምፍርራሓት።
- ምቁጽጻርን ካብ ካሎት ምግላልን ወን ወን ስነኣእምሮኣዊ ዓመጽ እዩ። ንምሳሌ እንተደኣ ምስ መን ትራኸቢ ዝውስነልኪ አንተኮይኑ ወይ ምስቲ ንሱ ዝደልዮም ሰባት ጥራይ ክትራኸቢ ተኾይኑ ዝደሊ ወይ ንሱ ዝደልዮ ክዳን ጥራይ ክትክደኒ ተድልዩ።
- ስነ ኣእምሮኣዊ ዓመጽ ቀልጢፉ ንክርደኣካ ኣጸጋሚ እዩ ወላ ነቲ ግዳይ ኮይኑ ዘሎ ኣካል።

ጾታዊ ዓመጽ

- ጾታዊ ዓመጽ ማለት ከይደለኻ ከለኻ ብምፍርራሕን ብጸቕጥን ምግዳድ ምዕማጽ ማለት ዩ። ክርደኣኪ ኣለዎ ወላ ሰብ ሓዳር ኩኑ ጾታዊ ርክብ ናይ ክልተ ድሌት እምበር ናይቲ ሓደ ድሌት ጥራይ ከተማልእ ብጸቕጢ ዝግበር ማለት ኣይኮነን።
- ብሰንክኺ የ ወይ ንስኺ ስለዝኣበኺ የ ምስ ካልእ ዘምየ ንዝበል ክሲ ወን ኣብ ልዕሌኺ ዝግበር ጸቕጢ ስነኣእምሮኣዊ ዓመጽ እዩ።

ኣካለዊ ዓመጽ፣

- ኣካልዊ ማህረምቲ ከምዚ ዝስዕብ ዩ ምህራም ፣ ምርጋሕ ወይ ምቕላዕ ፣ምድፋእ፣ ምጽፋዕ፣ ብኽሳድምሕናቕ ምፍታን ፣ ብጨግሪ ምንጨች ምስሓብ፣ ብካራ ወይ ካልእ ምሳርሒ ምሓዝ።
- ኣካልዊ ዓመጽ ፣ ኣካልዊ ቃንዝ ን መጉዳእቲ ኣካላትን የስዕብ። ብተውሳኺ ስነእእምሮኣዊ ጽልዋ ኣብ ኣእምሮ የስዕብ ናብነት ከም ፍርሒን ስንባደን ፣ሓዘንን የስዕብ።

ቁጠባዊ ዓመጽ፣

- እዚ ማለት ናይ ባንክ ኣካውንትኺ መእተዊ ኣንተዘይብልኪ ወይ ባዕልኺ ዘይትከታተልዮ እንተ ኮንኪ ከም ኡወን እንተደኣ በዓል ቤትኪ ከይኑ ዝውስን ብዛዕባ ኣጠቓቕማ ከንዘብኪ ወይወን ናይ ጁባ ገንዘብ ጥራይ ተኮይኑ ዝፈቕደልኪdin።
- ነም ኢዲ መእተዊ ወን ዘይብልኪ ክኸውን ይኽእል ፣ ብዘይፍቓድኪ ወይ ከይተሓበርኪ ይጥቀመልሉ ይኸውን ።
- ብሽምኺ ለቓሕ ተተጌሩ እዚወን ቁጠባዊ ዓመጽ እዩ።

ኣሉታዊ ዝኾነ ቅጽጽር ካብ ሰባት ምግላል ከሙወን ክብርታት ዝምልከት ግርጭት

- እዚ ማለት ,ናይ በዓል ቤትኪ ቤተሰብ ፣ሓሙኺ ወይ ሓማትኪ ወይ ወን መቕርቦም በቲ ናቶም ባህልን ፣ስርዓትን ክትቅየዲ ዝከታተሉኺ ወይ ዘገድዱኺ እንተኮይኖም ወይወን በቲ ናቶም ባህልን ስርዓተን ስለዘይከድኪ መቕጻዕቲ እንተኣውሪዶምልኪ፣
- ካልእ ወን ክኸውን ይኽእል ንኣብነት እንታይ ዓይነት ክዳን ትኽደኒ ባዕልኺ ዘይትውስኒ፣ ብሰንኪ ጾታኺ ወን ምስ መን ትዛረቢ ወይ ትራኸቢ ገደብ ይግበረልኪ ይኸውን። ወይ ወን ክትሰርሕን ክትመሃሪን ፍቓድ ዘይህልወኪ ይኸውን።
- ብዛዕባ ጥብቂ ዝኾነ ጠለብ ኣኻይዳኺ ወይ ጠባይኪ ክትኮንዮ ዘለኪ ምኽንያቱ ናይቲ ቤተሰብ ስም ወይ ዝና ክትሕልዊ ስለዘለኪ ንምሳሌ ምስ ካሎት ኣወዳት ክትረኣዩ ወይ ክትዛረቢ ወይ ክትስሕቂ ኣይፍቀደልክን።
- ካልእ ብዘይ ድሌትኪ ብግዴታ ምምርዓው ወይ ወን ናብ ካልእ ሃገር ወይ ዓዲ ምቕማጥ። .
- ንዝና ወይ ስም ዘኣመተ ግርጭት ኣሉታዊ ዝኾነ ቅጽጽር ምኽንያቱ እቲ ቀዳምነት ዝሰራዕ ስምን ዝናን ናይቲ ዓሌት ስለዝኾነ። ናትኪ መሰል ይግደብ ክብሪ ወይ ባህሊ ናይ ቤተሰብ ንኽሕሉ።

ሓለዋን ሓገዝን ክትረኽቢ ግቡእኪ ዩ – ወላ ብምትእኽኻብ ቤተስብ ምጺ።

ኣብ ዴንማርክ ንዓመጽ ንዝተቓልዑ ዝግበር ሓገዝን ሓለዋን ዝተፈላለየ ሕግታት ኣሎ።

ሰብ ኣብ ዴንማርክ ንዓመጽ እንተተቓሊዑ ንክሕገዝን ሓለዋ ንክረክብን መስል ኣለዎ። ናብ ሕክምና ወይ ናብ ምምሕዳር ሓገዝ ምሕታት ይከኣል እዩ።

ንነብስኽን ንደቕኽን ንምሕጋዝ ክትብሊ ግዴታኺ እዩ። ኣብ መዕቆቢ ደቂ ኣንስትዮ ዕቕባ ክትረኽቢ ወን መሰል ኣለኪ፣ እንተደኣ ሓደጋ ብበዓል ቤትኪ ወይ ቤተሰብ በጺሑኪ ወይወን ንከይ በጽሓኪ ፍርሒ ሃልዩኪ።

ብምትእኽካብ ቤተሰብ ዲኺ መጺእኪ ማህረምቲ ከ ወሪዱኪ? ከምኡ እንተኮይኑ፣ ኣብ ደኢንማርክ፣ ናይ ግልኺ መንበሪ ዕቕባ ክትሓቲ ትኽእሊ ኢኺ። ብመሰረት ሕጊ (ወጻኢ ጉዳያት ዓንቀጽ §19 stk. 7). ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ኣንብቢ:

- levudenvold.dk/viden-om-vold/lovgivningen/
- levudenvold.dk/hjaelp-og-radgivning/juridisk-radgivning/juridiske-sporgsmal-om-vold-i-naere-relationer/opholdsgrundlag/