## የወሲብ ዓመጽ ከተፈጸመብዎት፣
## ጉዳይዎ በሚከተለው
## ኣግባብ ልያስታውቁን ይችላሉ

### በማንኛውም ግዜ ስልክ ሊደውሉልን ይችላሉ

ሰኞ ከ 16:00 እስከ 18:00 ሰዓት ባለው ግዜ እንደዚሁም ሓሙስ ከ 9:00 እስከ 11:00 ሰዓት ባለው ግዜ ከኣማካሪዎቻችን በስልክ ተገናኝተው የመጀመርያው የምክር ኣገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። በሌላ ግዜዎች መልእክትዎ በስልክ መተው ይችላሉ፣ እኛ ደግሞ በተቻለ ፍጥነት ከርስዎ ጋር ተገናኝተን መልስ እንሰጥዎታለን። በኢመይል በኩልም ምክር እንዲሰጥዎት ቀጠሮ ማድረግ ይችላሉ።

### በኢንተርነት በኩል ምክር እንሰጣለን

በድረ ገጻችን በኩል ዋስትና ባለው የምክር ኣገልግሎት መድረክ ሊገናኙንና የሚፈልጉትን የምክርን ጥያቄ ልያቀርቡሉን ይችላሉ።

### በቀጣይስ ምን ይደረጋል?

ከ Frauennotruf የስራ ባለደረባ ዋጋ የማይከፈልበት ነጻ የምክር ኣገልግሎት ያገኛሉ። የምክር ኣገልግሎቱ ቆይታ 60 ደቂቃዎች ይፈጃል፣ በቀጠረው ድጋፍ የሚሰጥዎት ሸኚ ይዘው መምጣት ይችላሉ። ለኣንድ ጊዜም፣ በተደጋጋሚም ምክር ማግኘት ይቻላል።

### ባለደረባዎች

በገዛ ፈቃዳቸው ኣገልግሎት ከሚሰጡና፣ የሞያ ስልጠና ከሚከታተሉ፣ ተባባሪዎች ድጋፍ እናገኛለን። ከተለያዩ የሞያ ዘርፎች የተሰባሰብን የምክር ሰጪ ባለደረባዎችና ራሳቸውን ችለው የሚሰሩ ኣማካሪዎችም ነን። ሁላችንም የተጨማሪና የቀጣይ ሞያ ስልጠና ተካፋይ ነን። የኣማካሪነት ስራችን በተደጋጋሚ ቁጥጥር የተሸኘ ነው። በተጨማሪ Frauennotruf Marburg e.V. በኣከባቢው ከሚገኙ ቦታዎች፣ በክልሎችና በመላው ፌደራላዊ ኣስተዳደር ከሚገኙ ተቋሞች የተሳሰረ ነው።

### ኣድራሻችን:

**Frauennotruf Marburg e.V.**
Neue Kasseler Str. 1
35039 Marburg

T. +49 64 21.21 43 8

mail@frauennotruf-marburg.de
www.frauennotruf-marburg.de

**በግል የምንገኝበት ግዜ**
ሰኞ ከ 16:00 እስከ 18:00 ሰዓት
ሓሙስ ከ 9:00 እስከ 11:00 ሰዓት

FRAUENNOTRUF
MARBURG

# የወሲብ ዓመጽ ተጽዕኖና ማሳደድ የሚመለከት የምክር ኣገልግሎት

**T. +49 64 21.21 43 8**
**FRAUENNOTRUF-MARBURG.DE**

## በየቀኑ በሴቶች ላይ የወሲብ ዓመጽ ይፈጸማል። ይህም ስለ ኣካል ቅርጽ ወይም ጠባይ ሁለት ትርጉም ኣዘል ባላቸው ቃላት ከሚሰነዘሩ ትችቶች እስከ እንደ ኣጋጣሚ ኣስመስሎ ኣካል መነካካትና ኣስገዳጅ ወሲብ መፈጸም ይደርሳል።

ይህ ዓመጽ በተለያዩ ኣጋጣሚዎች ሊፈጸም ይችላል፡- በመኖርያ ቤት፣ በመንገድ፣ በስልክ፣ በኢንተርነት፣ በመዝናኛ ግዜ፣ በሕክምና፣ በስነ ኣእምሮ ሕክምና፣በፍቅር ግንኙነት በጓደኞዎችና በዘመዶች።

ብዙ ተጊጂዎች በማፈርና በመጸጸት ምክንያት ስላጋጠማቸው ጉዳት ክሌሎች ሰዎች ጋር መነጋገርና፣ ክሌሎች ሰዎች ድጋፍ መጠየቅ ያቅታቸዋል።

### ግን፡

ድንበር በጣሱ ወይም ጠባሳ በምያስከትሉ ፍጸሜዎች ምክንያት የሚታየው ሁኔታ „ልክ“ ወይም „የተሳሳተ“ የሚባል ሳይሆን ከውስጥ የሚመነጭ የራስ መከላከልና በተፈጸመው ጥሰት ከደረሰው ጉዳት ራስን የማዳንና የመጠበቅ ሙከራ ነው። ጉዳት የደረሰባት ሰው ምን ዓይነት ልብስ ለብሳ እንደነበረች፣ ወይም ከጎጂው ምን ዓይነት ትውውቅ እንደ ነበራት ወሳኝ ኣይደለም። በኣስገዳጅነት የሚፈጸም ወሲብና ማንኛውም ዓይነት ዓመጽ ያለበት ወሲብ የተጎጂዋ ስሕተት የለበትም። የወንጀሉ ተጠያቂ ሁሉ ግዜ የጥሰቱ ፈጻሚ ነው።

## እንተዋወቅ

እኛ፣ በግል በስልክ ወይም በኢመይል ዓመጽ ስላለበት ወሲብና፣ በኣስገዳጅነት ስለሚፈጸም ሩካቤ፣ የወሲብ ተጽዕኖና፣ ማሳደድ የሚመለከት የምክር ኣገልግሎት እንሰጣለን፣ የምክር ኣገልግሎቱ ተቋም ባለ ሓላፊነት ከሃይማኖት፣ ከፖለቲካ ፓርቲዎች፣ ከፖሊስና ከፍርድ ቤት ነጻ የሆነ ጾታን በሚመለከት ጉዳይ የራስ በራስ የመወሰን ነጻነት መተግበር የምያስችል የጋራ ጥቅም ኣስጠባቂ ማሕበር ነው።

## የምናቀርባቸው ኣገልግሎቶች

ለተጎጂዎች፣ ጓደኞቻቸውና ቤተ ሰቦቻቸው ነጻ የምክር ኣገልግሎት እንሰጣለን። ስራችን፣ ተጎጂዋ ያጋጠማትን የዓምጽ ሳብያ መቆጣጠር የምትችልበትን ብቃት እንድታገኝ መርዳት ነው። ይህም በሕግ ብኩል በጠባብ ኣመለካከት በኣስገዳጅ ወሲብ በሚታወቅ ዓመጽ ማለት ብቻ ኣይደለም። ለምንሰጠው ኣገልግሎት ዓመጹ ከስንት ግዜ በፊት መፈጸሙ ወሳኝ ኣይደለም።

## የምንሰጠው ድጋፍ

ተጠቂዎቹ የገዛ ራሳቸውን ውሳኔ በገዛ ራሳቸው እንድያደርጉ (ለምሳሌ ክስ የሚመሰርቱ መሆን ኣለመሆናቸው) ድጋፋችንን እናቀርብላቸዋለን፣ በጎናቸው ቆመን እናጠነካክራቸዋለን፣፣ እንሰማቸዋለን፣ እናምናቸዋለን።

## ምክር እንሰጣለን

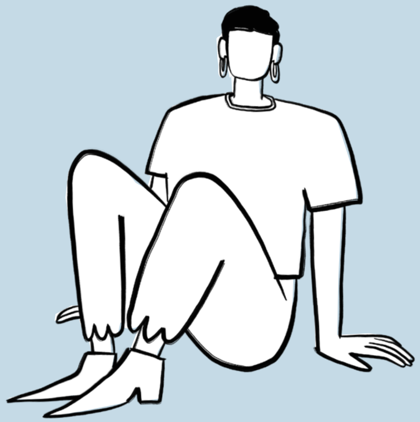
ከተፈለገ ስምና የተሰጡትን መረጃዎች ሁሉ በሚስጢር በመጠበቅ። ተመካሪዎቹ ውሳኔዎች በጽሞና እንድፈጽሙ ሁኔታዎች እናመቻቻለን። ኣለ ተመካሪዎቹ ፈቃድ ምንም ዓይነት ውሳኔ እንዳይደረግ የ Frauennotruf ሰራተኞች ኣስፈላጊ ጥንቃቄ ያደርጋሉ።

### Frauennotruf የምያደርጋቸው ሌሎች ድጋፎች

- ወደ ጠበቃዎች መሸኘት
- ወደ ፖሊስና ፍርድ ቤት መሸኘት
- በቅጣት የፍርድ ሂደት ወደ ፍርድ ቤት መሸኘት (Psychosoziale Prozessbegleitung)
- ወደ ሕክምና መሄድ መሸኘት

### እርስዎ በሚከተለው ኣግባብ እርዳታ መስጠት ይችላሉ

እርስዎ የወሲብ ዓመጽ ጥቃት ለደረሰባቸው ማገዝ ከፈለጉ፣ እኛ ለቤት ሰቡ ኣባላት በሙሉ፣ የሲትና የወንድ ጓደኞች የፍቅር ጓደኞች የምክር ኣገልግሎት እንሰጣለን።

### ለባለ ሞያዎች ያለን ዝግጅት

- በተጎጂዎች ኣያያዝ፣ጉዳዩ ስምምነት ባለው መንፈስ ማጣራት
- የመረጃና መመካከር ንግግር ማካሄድ
- በሚከተሉት ጉዳዮች የመረጃ ስብሰባዎችና ሰሚናሮች ማዘጋጀት
- የምክር ኣገልግሎት ስራ Frauennotruf Marburg
- የዓመጽ ወሲብ፣ ክስተቶችና የመከላከያ ዘዴዎች
- የዓመጽ ወሲብ ሲፈጸም እንዴት እርዳታ ማድረግ እንደሚቻል
- በስራ ቦታ ለሚፈጸሙት የወሲብ ተጽዕኖዎች እንዴት መቋቋም እንደሚቻል
- ተጨማሪና ቀጣይ ስልጠናዎች በኣካለ ስንኩላን ተቋሞች፣ የወሲብ ጥቃት ስለደረሰባቸው ኣካለ ስንኩላን