ኣብ ልዕሌኽን ጾታዊ ዓመጽ እንተ ደኣ ተፈጺሙክን፣ ጉዳይክን በዚ መገዲ'ዚ ከተፍልጣና ትኽእላ

ኣብ ዝኾነ እዋን ስልኪ ክትድውላልና ትኽእላ

ሰኑይ ኣብ መንጎ ሰዓታት 16:00 ን 18:00 ን ከምኡውን ሓሙስ ኣብ መንጎ ሰዓታት 9:00 ን 11:00 ን ምስ ኣማኻሪት ብስልኪ ተራኺብክን ናይ ፈለማ ምኽሪ ክትረኽባ ትኽእላ። ኣብ ካልእ እዋናት መልእኽትኽን ኣብ ስሊኪ ክትገድፋ ትኽእላ። ንሕና ከኣ ኣብ ዝቐልጠፈ እዋን ምሳኽን ንራከብ። ብ ኢመይል ኣቢልክን እውን ምኽሪ ንምርካብ ቆጸራ ክትገብራ ትኽእላ።

ብኢንተርነት ነማኽር

ብናይ ኢንተርነት መርበብና ኣቢልክን ኣብ'ቲ ውሑስ ናይ ምምኻር መድረኽና ክትረኽባናን፣ብእኡ ኣቢልክን እውን ናይ ምምኻር ሕቶኽን ከትቕርባልናን ትኽእላ።

ብድሕሪኡኸ?

መሳርሕቲ ናይ Frauennotruf ዋጋ ዘይክፈሎ ኣገልግሎት ምኽሪ ይህባኽን። ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ከም ልሙድ 60 ደቃይቕ ይውድእ። ኣብዚ ቆጸራ'ዚ ዝድግፈክን ሰብ ሒዝክን ክትመጽኣ ይፍቀድ። ናይ ሓደ እዋንን ተደጋጋምን ኣገልግሎት ምኽሪ ምሃብ ይከኣል።

ኣባላት ስራሕ

ንሕና ብፍቓደን ብዘገልግላን፣ ኣብ ስልጠና ብዝርከባን መተዓይይቲ ንድገፍ፣ ካብ ዝተፈላለየ ሞያታት ዝተዋጻእና፣ ቁጹራት ኣማኽሸርትን ርእሰን ዝኸኣላ መተዓይይትን ከኣ ኢና። ኩላትና ኸኣ ኣብ ናይ መመላእታን መቐጸልታን ስልጠናታት ንርከብ። ናይ ምምኻር ዕዮና ብተደጋጋሚ ብዝፍጸም ቁጽጽር ዝተሰነየ እዩ። ኣብ ርእሲ'ዚ Frauennotruf Marburg e.V. ምስ ኣብ ከባቢኡ ዝርከቡን፣ ዘ ባወያንን ኣብ ምሉእ ፌደራላዊ ምምሕዳር ዝርከቡ ትካላትን ዝተኣሳሰረ እዩ።

ኣድራሻና

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

ብኣካል ንርከበሉ ግዜ
ሰኑይ ካብ ሰዓት 16:00 ክሳዕ ሰዓት 18:00
ሓሙስ ካብ ሰዓት 09:00 ክሳዕ ሰዓት 11:00

FRAUENNOTRUF
MARBURG

ንጾታዊ ዓመጽን፣ ተጽዕኖታትን ምክትታላትን ዝምልከት ኣገልግሎት ምኽሪ

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

ንደቂ ኣንስትዮ ኣብ መመዓልቲ ጾታዊ ዓመጽ የጋጥመን። እዚ ከኣ ካብ ክልተ ዝትርጉሙ ብዛዕባ ቅርጸን ወይ ጠባየን ዝዝረብ ዘረባ፣ክሳዕ ናይ ኣምሲልካ ምትንኻፍ ኣካላተንን ኣብ ልዕሊአን ግዱድ ወሲብ ምፍጻምን ይበጽሕ።

እዚ ዓመጽ እዚ ኣብ ዝተፈላለየ ኩነታት ከጋጥም ይኽእል፡- ኣብ ገዛ፣ ኣብ መገዲ፣ ኣብ ተሌፎን፣ ኣብ ኢንተርነት፣ ኣብ እዋን ምዝንጋዕ፣ኣብ ሕክምና ኣብ ናይ ስነ ኣእምሮ ሕክምና፣ኣብ ናይ ዕርክነት ዝምድና፣ ብ ኣዕሩኽን ኣዝማድን።

ብዙሓት ግዳያት፣ ብሰንኪ ዝስምዐን ሕፍረትን ጣዕሳን ብዛዕባ ዘጋጠመን ዓምጽ ምስ ካልኦት ሰባት ምዝራብን ካብ ካልኦት ሰባት ደገፍ ምሕታትን ኣይክእላን።

ግን:

ኣብ ደረት ዝጥሕስ፣ ወይውን በሰላ ዘትርፍ ፍጻመታት እቲ ዝርኣይ ኩነታት „ልክዕ“ ወይ „ጌጋ“ ዘይኮነ ናይ ውሽጢ ናይ ነብስኻ ናይ ምክልኻልን፣ ካብቲ ብሰንኪ ግህሰት ዝወረደ ጉድኣት ናይ ምዕቃብን ዝርአ ግብረመልሲ እዩ ። እታ ጉድእቲ ኣንታይ ዓይነት ክዳን ተኸዲና ምንባራ፣ ወይውን ነቲ ዓማጺ ክሳዕ ክንደይ ትፈልጦ ምንባራ ኣገዳሲ ኣይኮነን። ግዱድ ምግሳሳን ዝኾነ ዓይነት ናይ ዓመጽ ወሲብን ብጌጋ ናይታ ብድልቲ ዝፍጸም ኣይኮነን። ናይ ግህሰት ተሓታቲ ኩሉ ሳዕ እቲ ፈጻሚ ግህሰት እዩ።

ብዛዕባና

ንሕና ብኣካልን፣ ስልክን ወይውን ብኢመይል ብዛዕባ ናይ ዓመጽ ወሲብን፣ ናይ ሓይሊ ምግሳስን፣ ናይ ጾታ ተጽዕኖን፣ ምክትታልን ዝምልከት ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ንህብ። ወናኒ ኣገልግሎት ምኽሪ፣ ካብ ሃይማኖት፣ ሰልፊ፣ ፖሊስን ቤት ፍርድን ናጻ ዝኾነ፣ ንመሰል ትግባረ ናይ ጾታ ርእሰ ውሳነ ዘውሕስ ናይ ሓባራዊ ጠቕሚ ማሕበር እዩ።

ቀረብና

ናጻ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ንጉዱኣትን ኣዕሩኽንን መሓዙተንን፣ ቤተ ሰበንን ንህብ። ዕዮና ነፍሲ ወከፍ ጉድእቲ ንዘጋጠማ ሳዕቤን ዓመጽ ከመይ ገይራ ከም ትመልኦ ኣብ ምግባር ደገፍ ምሃብ እዩ። እዚ ከኣ ብጸቢብ ናይ ሕጊ ኣረዳእያ ከም ግዱድ ወሲብ ንዝፍለጥ ዓመጽ ማለት ጥራይ ኣይኮነን። እቲ ዓመጽ ቅድሚ ክንደይ ግዜ ምፍጻሙውን ንንህቦ ኣገልግሎት ምኽሪ ኣገዳሲ ኣይኮነን።

ንህቦ ሓገዝ

ሰብ ጉዳይ ናይ ገዛእ ርእሰን ውሳነ ክገብራ። (ንኣብነት ክኸሳ'ዶ ወይ ከይከሳ) ኣብ ኣተገባብራ ውሳንአን ንሕግዘን፣ ኣብ ጎኒ'ተን ዝምልከተን ኣንስቲ ደው ንብል። ሓሳባተን ንሰምዕ። ንጉዳየን ኣቓልቦ ንህብን ንኣምነንን።

ነማኽር

እንተተድለየ ዋላ ኣስማት ንሰትር፣ ኩሉ ውሁብ ሓበሬታ ኸኣ ብምስጢር ንዕቅብ። እተን ዝምልከተን ኣየኖት ስጉምትታት ክወስዳ ከም ዘለወን ምእንቲ ክሓስባሉ ዕቑብ ኩነት ንፈጥረለን። ብዘይ ፍቓድ ሰብ ጉዳይ ዝኾነ ስጉምቲ ከይውሰድ ኣባላት ኣገልግሎት Frauennotruf ኣድላዪ ጥንቃቐ ይገብራ።

ካልእ ሓገዛት ናይ Frauennotruf

- ናብ ጠበቓታት ምስናይ
- ናብ ፖሊስን ቤት ፍርድን ምስናይ
- መሰነይታ ኣብ መስርሕ ቤት ፍርዲ ገበናዊ መቕጻዕቲ (Psychosoziale Prozessbegleitung)
- ደገፍ ኣብ ምውሳድ ሕክምና

ንስኽን ብኸምዚ ክትሕግዛ ትኽእላ:

ንስኽን ንጉዱኣት ናይ ዓመጽ ወሲብ ክትሕግዛ እንተ ደኣ ደሊኽን ንኹሎም ኣባላት ቤተ ሰብ፣ ኣዕሩኽን መሓዙትን፣ ናይ ናብራ ተዛመድትን ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ንህብ።

ንሰብ ሞያ ዝኸውን ዘለና ቀረብ

- ኣብ ኣተሓሕዛ ጉዱኣት ንጉዳይ ስምምዕ ብዘለዎ መንፈስ ምጽራይ
- ናይ ሓበሬታን ምምኽካርን ዝርርብ
- ኣብ ዝስዕቡ ጉዳያት ናይ ሓበሬታ ኣኼባታትን ሰሚናራትን ምድላው:
- ስራሕ ኣገልግሎት ምኽሪ Frauennotruf Marburg
- ናይ ዓመጽ ወሲብ፣ መልክዓቱን ሜላታት ምክልኻልን
- ናይ ዓመጽ ወሲብ ምስ ዝፍጸም ብከመይ ሓገዝ ምፍጻም ከም ዝከኣል
- ኣተሓሕዛ ኣብ ቦታ ስራሕ ንንዘጋጥም ግብረ ወሲባዊ ተጽዕኖ
- መመላእታን ቀጻልን ስልጠና ኣብ ትካላት ሓገዝ ኣካለጽጉማት ብዛዕባ ኣብ ልዕሊ ኣካለ ጽጉማት ደቂ ኣንስትዮ ዝፍጸም ናይ ዓመጽ ወሲብ