ብመቕርብካ ንዓመጽ ተቓሊዕካ/ኪ’ዶ ትፈልጥ/ጢ?

ዓመጽ ኣብ መቕርባት ብዙሕ መልክዕ ኪሕዝ ይኽእል። ሓደሓደ ግዜ መጸምድትኻ ንዓመጽ የቃልዓካ፤ ስሕት ኢሉ ኸኣ ካልኦት ኣዝማድካ (መቕርብካ)። ቈልዑ’ውን ንወለዶም ንዓመጽ ኬቃልዕዎም ይኽእሉ’ዮም። ዓመጽ ስነ-ኣእምሮኣዊ: ኣካላዊ ወይ ወሲባዊ ኪኸውን ይኽእል። ንኣብነት: ንገለ ካብዞም ዚስዕቡ ዚምልከት ኪኸውን ይኽእል፤ እቲ ንዓመጽ ዜቃልዓካ ሰብ:-

- ሕማቕን ሕሱምን ጸርፊ ይጸርፈካ/ኪ፤ ወይ ሕማቕን ኣሸጋሪ/ትን ምኽንካ/ኪ የስምዓካ/ኪ
- ይደፍኣካ/ኪ: ይወቕዓካ/ኪ: ይቖልዓካ/ኪ: ወይ ብኻልእ ኣገባብ ይጐድኣካ/ኪ
- ይቈጻጸረካ/ኪ: ይድርተካ/ኪ፤ ዘይደለኻዮ/ኽዮ ነገር ክትገብር/ሪ ይግድደካ/ኪ
- ጠባይካ/ኪ ወይ ቅዲ ህይወትካ/ኪ ክትቅይር/ሪ ይግድደካ/ኪ
- ንርክብ ስጋ ይግድደካ/ኪ
- ንቍጠባኻ/ኺ ይቈጻጸር

ንዕቍባን ደገፍን መሰል ኣሎካ/ኪ

ዝኾነ ሰብ ብመቕርቡ ዓመጽ ኪወርዶ ይኽእል’ዩ። ንዓመጽ ዝተቓላዕካ/ኪ: ሓበሬታ ክትረክብ/ኽቢ: ዕቍባን ደገፍን ክትረክብ/ኽቢ: ብኣኽብሮትን ብምድንጋጽን ክትተሓዝ ኣለካ። መሰልካ/ኪ እዩ። ደቂ እንተ ኣሎዉኻ/ኺ እውን ደገፍ ኪረኽቡ መሰል ኣሎዎም።

እዞም ዚስዕቡ ደገፋት ምርካብ ይከኣል:-

- ዝርርባዊ ደገፍ
- ዕቍባን ግዜያዊ ገዛን
- ምስ ካልኦት ትካላት መንግስቲ ርክብ ንምግባር (ንኣብነት ምስ ፖሊስ) ደገፍ ምሃብ።

ምሳና ርክብ ግበር/ሪ’ሞ ክንሕግዘካ/ኪ ኢና። ስምካ ክትሓብእ/ኢ ትኽእል/ሊ ኢኻ/ኺ።

ኣብ ህጹጽ ሓደጋ ኵሉሳዕ 112 ደውል/ሊ።

ዚርከብ ሰብ:

- **ንጥፈት:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **ኣድራሻ ኢ-መይል:** centrummotvald@ostersund.se
- **ቍጽሪ ስልኪ:** 0200-120 145
- **መካነ-መርበብ:** www.ostersund.se