

መንገድ ዓመጽ?

ዓመጽቲ ሰባት ኣብ መጀመርታ ፈቃራትን ደስ ዝበሉ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ቅድሚ ህዝቢ ጥዑማት ኮይኖም ክቀርቡኻ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ውልቆም ግና ክዕምጹኻ ይኽእሉ። ምስ በደሉኻ ብቐጥታ ይቐጮታ ክሓቱኻ ይኽእሉ እዮም። እንተኾነ ግና ዝኾነ ዓመጽ እንተኣጋጠሙ ከምኡ ውን ካብ ባህርያት ወጻኢ እንተመሰሉ ድማ- ምልክታት ናይ ዝመጽእ ሕማቕ ኣተሓሕዛ ክኸውን ይኽእል።

ዓይነት ዓመጻት

ዓመጽ እተፈለለ መልካዓት ክሕዝ ይኽእል እዩ። ንዝኾነ ካብዞም ዝሰዕቡ ሕቶታት እወ ኢልካ እንተድኣ መሊሰካ፡ ሓዝ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ።

- መጻምድትኺ ኣንጻር ድሌትኪ ንክፍሊት ይሕዞ ወይ ይወስድ? ዶ?
- መጻምድትኺ ምስኡ ኣብ ዘይትህልውሉ ግዜ ኣበይ ከም ዘለኺ ክሓተኪ ይድውል ወይ ይጽሕፈልኪ? ዶ?
- መጻምድትኺ ምስ ስድራቤትኪ ወይ ምስ መሓዙትኪ ከተሕልፍዮ ዘለኪ ግዜ ገደብ ይገብረልኪ? ዶ?
- ንመጻምድትኺ ትፈርሕዮ ዲኺ?
- መጻምድትኺ ዝበዝሕ ግዜ ወይ ድማ ክሰቲ ክሎ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ጠባይ ኣለዎ? ዶ?
- መጻምድትኺ ይሕጭጩልኪ? ወይ ኣብ ቅድሚ ንብረት ይሰብር? ዶ?
- መጻምድትኺ ደፊእኪ ወይ ድማ ብጉሰጢ ሃሪምኪ ይፈልጥ? ዶ? ሓኒቕኪ ወይ ጸፊዕኪ ይፈልጥ? ዶ? ሃሪምኪ ወይ ኣቐጻጸኪ ይፈልጥ? ዶ? ጎቲትኪ ወይ ብጸጉርኺ ስሒብኪ ይፈልጥ? ዶ?
- መጻምድትኺ ብሓይሊ ምስኡ ስጋዊ ርክብ ክትፍጽሚ ወይ ድማ ንሰኺ ኣብ ዘይትደልዩሉ ግዜ ደስታ ክትህብዮ የገድደኪ? ዶ?
- መጻምድትኺ ክቐትለኪ ወይ ክጎድኣኪ የፈራርሃኪ ድዩ? ወይ ሓዲግኪዮ እንተኮድኪ ነብሱ ክቐትልዮ ይብል?

ናይ ሂወትሓደጋ እንተድኣ ተሰሚዕኩም በዚ ስልኪ ቁጽሪ ደውሉ , 911

Refugee Women's Alliance

Main Office
 4008 Martin Luther King, Jr. Way S.
 Seattle, WA 98108
 ቴሌፎን: (206) 721-0243
 ፋክስ: (206) 721-0282
 TTY: (206) 721-5299

Domestic Violence Office (ቤት ጽሕፈት ዘቤታዊ ዓመጽ)
 PO Box 14373
 Seattle, WA 98114
 ቴሌፎን: (206) 721-0243
 ፋክስ: (206) 721-3967

ቅልጡፍ መስመር (24 ሰዓታት)
 ራሻ: ፍሚንጎን የክፊይንን: (206) 954-2903
 ሶማሊ: (206) 310-5841
 ቋንቋ ቪትናም: (206) 351-8809
 ኣምሓርኛን ትግርኛን: (206) 495-5256

ዝድገፉ ቋንቋታት

ኣምሓርኛ	ቋንቋ ላኦ	ስዋሂሊ
ትግርኛ	ቋንቋ በርማ	ኪኩዩ
ቋንቋ ሶማሊ	ዓረብ	ጥልዎን
ቋንቋ ራሻ	ፈረንሳይ	ዳሪ
ቋንቋ ፍሚንጎ	ጀርመን	ፓቭቱ
ቋንቋ የክፊይን	ስፓኒሽ	ፋርሲ
ታይ	ቋንቋ ቪትናም	

ዝኾነ ሰብ ይጎድኣካ ኣሎ ድዩ?

(206) 721-0243

ምስጢራውነትካ ብቐቐዳምነት ኢና እንሕዞ።

www.rewa.org



ዘቤታዊ ዓመጽ እንታይ እዩ?

ዘቤታዊ ዓመጽ ዘጋጥም፡ ሓደ ሰብ ኣብ ጥበቕ ርክብ ምስ ዝህሉ እዮ፡ ንሱ ወይ ንሳ ንስምዒታት፡ ባህሪ ከምኡ'ውን/ወይ ተግባራት ናይ ካልእ ሰብ ክቆጸጸርን ክነቅፍን መሰል ከም ዘለዎ/ዘለዋ ክኣም/ ክትኣምን ከሎ/ላ እዩ። እቲ ኣገባብ ናይ ምቁጽጸር ብእተፈላለዩ መልክዓት ክኸውን ይኸእል እዩ፡ ኣካላዊ፡ ጾታዊ ከምኡ'ውን/ወይ ስምዒታዊ። እንተደኣ ተሃሪምና ሕፍረት ክስምዓና የብሉን። እቲ ጸገም ናትካ/ኪ ኣይኮነን።

መሰላትካ

ዘቤታዊ ዓመጽን ጎነጽን ኣብ ኣሜሪካ ሕጋዊ ኣይኮነን። ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽን ብሕገ ሕሉዋት እዮም።

እንታይ ክትገብር ይግብኣካ

- ንሓደ እትኣምኖ ሰብ ከም፡ ዓርኪ፡ ዘመድ ወይ ድማ ሓደ ካብ ስራሕካ ወይ ካብ ደቂ ማሕበር እምነትካ ዝኾነ ንምክልኻል።
- ናይ 24 ሰዓት ኣገልግሎት ቅልውላው ጣልቃ ምእታው ደውሉ። ብዛዕባ ዘቤታዊ ዓመጽ፡ ከምኡ'ውን ሕጋዊ ኣማራጺታትካ፡ ክሲ ዘጠቓለለ ወይ ድማ ውልቃዊ ሓለዎ ስርዓት ከመይ ጌርካ ከም እትረክብ ሓበሬታ ክህቡኻ ይኸእሉ እዮም። ናይ ምኽርን ደገፋትን ጉጅለታት ይህቡ እዮም።
- ንግኽን ንስድራ ቤትክን ናይ ድሕነት መደባት ፍጠራ።

ብዛዕባ ሂወትኪ ንስኺ ኢኺ ትፈልጥላ። ንዝኾነ ሰብ ቅኑዕ ዘይኮነ ወይ ድማ ንዕኺ ውሑስ ዘይኮነ ነገራት ክትገብር ክዛረቡኻኺ ኣይተፍቅዲ።

ናይ ReWA መደባት ዘቤታዊ ዓመጽ

ReWA ንስደተኛታትን ተሰደድቲን ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ ከምኡ'ውን/ወይ ጾታዊ ዓመስ ኣጠቓላልን ብባህሊ ድማ ልክዕነት ዘለዎ ተጣባቂነትን ደገፋትን ይህብ ከምኡ'ውን ነዞም ዝስዕብ የጠቓልል።

- ባህላውን ናይ ቋንቋ ደገፋት ብ20 ቋንቋታት፡ ከምኡ'ውን ቁልጡፍ መስመር ብ7 እተፈላለዩ ቋንቋታት
- ሓገዛት ንድሕነት መስርሓትን ናይ ድሕነት መደባት ኣብ ምምዕባል ምትግባር
- ዓመጽ ዘጋጠመን ወይ ኣብ ስግኣት ናይ ዓመጽ ዘለዎ ደቀ-ኣንስትዮ ደገፍቲ ጉጅለታትን ናይ ኣእምሮ ኣማኸርትን ምሃብ
- መወከሲ ንምጭታት ማሕበረሰብ፡ ኣገልግሎታት ገዛን ንሕጹጽ መዕቕቢታትን
- ማሕበረሰባዊ ትምህርትን ምብጻሕን መንቋሕቋሕታ ንምብዛሕን ዘቤታውን ጾታውን ዓመጽን ኣብ ምክልኻል ምሕጋዝን ንስደተኛታትን ተሰደድቲ ማሕበረሰብን
- ንወሃብቲ ኣገልግሎትን ኣኸበርቲ ጸጥታ ወኪላት ናይ ምኽርን ስልጠናን ኣገልግሎታት ምሃብ

ነፍሲ ወከፍ ዓመት ንልዕሊ 1000 ዝኾኑ ካብ ዓመጽቲ ዝድሕኑን ሓድሽ ሂወት ዝጅምሩ ኣለዉ።



ምንጭታት

ህጹጽ

ፖሊስ (ህጹጽ) 911

ዘቤታዊ ዓመጽ

Refugee Women's Alliance (ሕብረት ስደተኛታት ደቀ-ኣንስትዮ) (ReWA) (206) 721-0243

Peace in the Home Helpline 1 (888) 847-7205

Abused Deaf Women's Advocacy Services (ADWAS) (206) 922-7088

API Chaya Helpline (877) 922-4292 / Office (206) 467-9976

Consejo Counseling & Referral Services (206) 461-4880

ኖርዝዌስት ኔትዎርክ ናይ ክልተጾታ፡ ተሰጋገርቲ ጾታ፡ ለዝብደንን ገይን ደሓነቲ ዓመጽ (206) 568-7777

ቦርድ ጥዕና ህንዳውያን ሲያትል (206) 324-9360

National Domestic Violence Hotline 1 (800) 799-7233

መንበር ቤት/መዕቕቢ

Broadview Emergency Shelter (206) 299-2500

Domestic Abuse Women's Network (DAWN) 1 (877) 465-7234

East Cherry YWCA (206) 568-7845

Lifewire (425) 746-1940 / 1 (800) 827-8840

New Beginnings (206) 522-9472

