

## እተሓብእ ኣንስቲ

ኣብ ቤት ተግዲኺ ዲኺ ? ተቐጥቂጥኪ ዲኪ ? ካብ ቤትኪ ክትወጹ ኣይፍቀደልኩን ድዩ? እኹል መግቢዶ ትረክቢ ኣለኺ? ወትሩ ዲኪ እትምርመሪ ? ንርእስኺ ኸትጣበቂ ትፈርሂ ዲኺ? ድሕሪኡ ነዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ኣንብባ!

### እንታይ እዩ?

ገሊኣን ኣንስቲ ኣብ ቤተን ተግጽዮን እየን :: ብመጻምድም ወይ እንዳ ሓሙኦም :: ካብ ገዛ ኸወጹ ኣይፍቀደሎምን ወይ ፈጹሞም ኣይፍቀደሎምን ኢዩ ወይ ምስ ካልእ ሰብ ጥራይ ኢዮም ክኹዱ ዝኸለሉ :: እተሓብእ ኣንስቲ ከም ተሓሰራ ኣንስቲ ኸትብል ትኸእል ኢኻ :: ወትሩ ይከታተልዎንን ንበይኑ ዝኹን ይኹን ነገር ኪገብሩ ኣይፍቀደሎምን እዩ :: ገሊኣን እተሓብእ ኣንስቲ እውን ንመጽኢ ይጋጥመን እዩ :: ምፍርራህ ጸርፊ ወይ ማህረምቲ ኸወርደን ይኸእል ኢዩ ::

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ናብ ዝደለኻኹ ኸትከይድ መሰል ኣለካ :: ንሓደ ሰብ ምዕጻው ብሕጊ እዩ ዘቐጽዕ :: ኣብ ልዕሊ ብሕታዊ ናጽነት ሓደ ሰብ ገበን እዩ :: ስዉር ኣንስቲ መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ድሉተን ዚጻረር ነገራት ኪገብሩ ይግደዳ :: ወይ ከኣ ምስ ሕጊ ዚጻረር ኣእምሮኣውን/ወይ ኣካላውን ማህሰይቲ ይወርዶም እዩ ::

### እንታይ ክገብር?

ኣብ ቤትኪ ኸትዕጽዊ ትፈርሂ ዲኺ? ወይስ ዝተሓብአት ሰበይቲ ዲኺ ? ሓገዝ ክትረክቢ ትኸእሊ ኢኺ :: ምስ መን ወይ ነዩናይ ውድብ ክትራኹብ ከም እትኸእል ንምፍላጥ ነዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ዝርዝር ርእ ::

ስዉር ሰበይቲ ዲኺ ? ከተምልጥሉ እትኸእልሉ መገድታት ኣሎ :: ቡብ ደረጃ መደብ ምእንቲ ኺህልወካ ናብ ዓሕረዋይ ገጽ እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ኺድ ::

እንታይ ኪገብሩልካ ይኸእሉ ?	ርክብ
ብኡንብኡ ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ ? ፖሊስ ደዊሊ ::	112
ንግመጻ ይጋጥመኺ ኣሎ ድዩ ? ሰባት ጠንጢኖምኺ ከይዶም ይፈልጡ ድዮም? ናብ ፖሊስን/ወይ ቨሊግ ደውሊ ::	ፖሊስ :- 0900 8844 Veilig Thuis: <a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> 0800 2000
<b>Juridisch Loket</b> ሓበሬታ ብዛዕባ መሰላትካ ይህብ ከምኡ'ውን ንዝለዓል ሕቶታትድማ ክምልስ ይኸእል ኢዩ ::	<a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a> 0900 2000
<b>IND</b> ብዛዕባመንበሪኻ ኺሕብረካ ይኸእል እዩ ::	<a href="http://www.ind.nl">www.ind.nl</a> 088 043 0430
<b>Femmes for Freedom</b> ንናጽነት ተሰዊርካ ኸለኻ ኪሕግዙን ምኽሪ ኺህበካን ይኸእል.	<a href="http://www.femmesforfreedom.com">www.femmesforfreedom.com</a> 070 362 65 06

## ካብ ቤት-ካ ምህዳም

ስዉር ሰበይቲ ዲኺ ? ከተምልጥ ትደሊዶ ? ድሕሪኡ ነዚ እንብብ!

### ንምህዳም ተዳሎ

- ከትላምኖ እትኸለል ሰብ ኣካፍሎ :: እቲ ኣብታ ብሮሹር ዚርከብ ንህጹጽ ኩነታት ዚኸውን መደብ ምኽሪ ይህብ እዩ :: • ኣካላዊ ማህሰይቲ እንተ ወረዱካ ስለሊ እቲ ዝወረደካ ጉድኣት ውሰድ :: ከምዚ ዝኣመሰለ ስእልታት ግፍፂ ኸም ዝወረደካ ዜርእእ እዩ :: ብተወሳኺውን ናጻ ናይ መንበሪ ፍቓድ ንምርካብ ዝቐለለ ይገብር ::
- ቊጽሪ ተሌፎን እቶም እትላምኖምን ዚሕግዙኻን ሰባት ጽሓፍ ::
- ነዘርላንድስ ከትዛረብ ከለኻ ናብራኻ ዝቐለለ ክኹነልካ ኢዩ :: ነቲ ቋንቋ ኸትመሃር ፈትን :: ቲቪ ብምርኣይ መጻሕፍትን መጽሔታትን ብምንባብ ከምኡውን ብተሌፎንካ ኣፕሊኬሽን ብምድላይ ገለ ነዘርላንዳውያን ከትመሃር ትኸለል ኢኻ ::

### እንታይ ከተምጽእ ኣለዎካ ?

- (ስእሊ) ፓስፖርት-ካ/ID ካርድኻ
- ፍቓድ መንበሪኻ
- ቪዛኻ/ኺ
- ምስክር ወረቓት መርግኻ/ኺ
- ካርድ መድሕን ጥዕናኻ/ኺ
- (ስእሊ) ካርድታት ፓስፖርት/ID ደቅኻ/ኺ
- ገንዘብ ወይ ኣቕሑ ወርቂ (ከም ስልማት)
- ክዳውንቲ (ንደቅኻ እውን)
- መድሃኒት እንተ ተጠቐምካሉ (ንደቅኻ እውን)

### ናበይ ኢኻ ኸትከይድ እትኸለል ?

- ከተምልጥ ምስ ከኣልካ ኣብ ገደናታት ኣይክትተርፍን ኢኻ :: ንኣብነት ናብ መዕቁቢ ደቂ ኣንስትዮ ኸትከይድ ትኸለል ኢኻ :: ደቅኻ ኻብኻ ኸይውሰዱ ኣይትጩኑኹ :: ቁልዑ ዘለወን ኣንስቲ ኺነብረሉ ዚኸለላ ቦታታት እውን ኣሎ :: መዕቁቢ ደቂ ኣንስትዮ ዜተላማምን ቦታ እዩ ::
- ሕጂኻ ድሕንነት ይስምዓካ ድዩ ? እቲ ማሕበር መዕቁቢ ህጹጽ ኩነታት ኪጋጥመካ ከሎ ምሳኻ ኸትጽሮ እትኸለል መጠንቀቓታ ኺህበካ ይኸለል እዩ ::
- ሓገዝ ሕተት :: ነቶም ሰራሕተኛታት ረድኤት ከትላምኖምን ኪሕግዙኻን ይኸለሉ እዮም :: መን ወይ ነየናይ ውድብ ክትድውል ከም እትኸለል ንምፍላጥ ነቲ ኣብ ቀዳማይ ገጽ ዘሎ ሓፈሻዊ ትሕዝቶ ርእ ::
- ሰብኣይኪ ወይ ስድራ ቤትኪ ደድሕሪኺ ኸይስዕቡ ትፈርሂ ዲኺ ? ድሕሪኡ ነቶም ሰራሕተኛታት ረድኤት ንገርም ::