

## ሐላፊ ህይወትካ ኩን

### ትሕዝቶ

ኣብ ክብሪ እተመርኩስ ንመጻ	3
ተገዲድካ ምሕዳግ	4
ኣገዲድካ ምምርጻው	6
ምርኮ ሓዳር	7
ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ	8
መከላኸሊ ጥንሲ	10
መጻምድቲ ኣብ ምምራጽ ናይ ርእሰኻ ውሳኔ	13
ናጽነት ትምህርቲ	14
ብርእሱኻ ናይ ምንባር መሰል	16
ህጹጽ መደብ	17
ክርኩብ ዝከኣል ደገፍ	18



## መጽሐፍ

ከሎም ዜጋታት ነዘርላንድስ ርእሰ-ውሳኔ ናይ ምግባርን ንህይወቶምን ኣካላቶምን ናይ ምቁጽጽርን መሰል ኣለዎም። እዚ ኸኣ መጻምድትኻ ናይ ምምራጽ መጽናዕቲ ናይ ምግባር መከላኸሊ ጥንሲ ናይ ምጥቃም ከምኡውን ኣካል ናይ ዝኸፈነ ይኹን እምነት ወይ ሃይማኖት ናይ ምዃን መሰል ዘጠቓልል ኢዩ።

እቲ ዜሕዝን ግና ከምዚ ዝላመሰለ መሰላትካ ኣብ ዝእገተሉ ኸኣነታት ዝነበሩ ሰባት ሰለ ዘለው እዮም። ንህይወቶምን ንኣካላቶምን እንታይ ከም ዜጋጥሞም ኪቈዳጽሩ ኣይፍቀደሎምን እዩ። እዚ መሰል ርእሰ-ውሳኔ እዚ ብስድራቤቶም ወይ ብማሕበራዊ ሃዋሁ ስለ ዝውሰድ ኣንጻር እዚ እንተድኣ ገደሮም ኣብ ሽግር ኢዮም ዝኣትዉ።

እዛ ብሮሹር እዚኣ ብዛዕባ እቲ ኣብ ኔዘርላንድ ዘሎካ መሰላት ትገልጽ። ከምዚ ኺጋጥመካ ኸሎ እንታይ ክትገብር ከም እትክእልን ሓገዝን ምክርን ደሊኻ ናበይ ክትከይድ ከም እትክእልን እውን ሓበሬታ ትህብ እያ።



## ኣብ ክብሪ እተመርኩሰ ዓመጻ

### እንታይ እዩ?

ኣብ ውሽጢ ስድራ ቤት ኣብ ኣኹብሮት እተመርኩሰ ዓመጻ ይፍጽም እዩ። ኣባላት ስድራ ቤትካ ምስ ሓደ እትገብሮ ነገር ስለ ዘይሰማምዑ ይሓርቁ እዮም። ንስም እታ ስድራ ቤት ከይትገድእ የፍርሆም እዩ።

ኣብ ክብሪ እተመርከረተ ዓመጻ ዜርእኢ ኣብነታት፦

- ሓንቲ ዓል ስለ ዝሃደመት ተቐጥቀጠት።
- ሓደ ግብረ ሰዶም ዚፍጽም ወዲ ንሓንቲ ዓል ኪምርዓ ይግደድ።
- ወለዲ ንዓሎም ዓርኪ ስለ ዘለዎ ኣብ ቤቶም ይሸጉርዎ።
- ወለዲ ንወሉዶም ንኣዕሩኹ ስለ ዘይፈትውዎ ኣብ ወጻኢ ሃገር ሓዲጎምዎ ኸዱ።
- ሓደ ኣብ ኸትፋታሕ ስለ ዝደለየት ነቶም ቁልዑ ኹብ ኣዲእም ይወስዶም።
- ሓደ ናይ ቀደም ሰብኣይ ነታ እተፋትሖት ሰበይቱ እንደገና ኸትምርዖ ኣይፈቐደላን እዩ።
- ሓደ ወዲ ንሓብቱ ቐድሚኒ መርዓ ጽታዊ ርክብ ስለ ዝገበረት ቀተላ።

"ዓርኪይ ምስኡ ኸፈላለ ኸም ዝደለ ምስ ነገርክዎ ኣዝዩ ተቐጥዑ። ንኸልኦት ሰባት ከኣ ድሮ ጽታዊ ርክብ ከም ዝገበርና ኺነግሮም ጀመረ፤ እዚ ኸኣ ሓሰት እዩ ነይሩ። ንሱ እውን ኣፈራርሃኒ። ኣብቲ ግዜ እቲ ኸኣ እየ ናብ ፖሊስ ከይደ። ብሓቂ ሓጊዞምኒ እዮም" በለት።

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ናጽነትን ድሕንነትን ናይ ምርኩብ መሰል ኣሎካ።

ኣብ ነዘርላንድስ ኣብ ክብሪ እተመርኩሰ ዓመጻ ገበን ኢዩ። መጠን እቲ መቐጻዕቲ ኣብቲ ንዓኻ እተገብረልካ እዩ ዚምርኩስ።

### እንታይ ክገብር?

ግዳይ ናይ ክብሪ ዓመጻ ዲኻ? ወይስ እዚ ኸይከውን ትፈርህ ኢኻ? ናብቲ ኸትረኽቦ እትኸእል ደገፍገጽ ኪድ 18 ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኸበይ ክትረክብከም እትኸእል ንምፍላጥ።

ብኡንብኡ ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ? ድሕሪኡ ወትሩ 112 ክትድውል ኣሎካ።

ብዛዕባ ኸኣነታትካ ምስ ሓደ ሰብ ተዘራረብ። ንኣብነት ምስ ፈታዊኻ ምስ ናይ ፒ. ፒ. ብዛዕባ ህጹጽ ኩነታት ዚገልጽ ተወሳኺ ምኽሪ ኣብ ገጽ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ 17

ስድራ ቤትካ ንህይወትካ ይቋጽጽዎ ዶ ኣለዉ? ናጽነትካ ኸባኻ እተወስደ ኸይኡ ይስምዓካ? ንስድራ ቤትካ ኣዘራርቦም። እዚ እንተ ዘይሓገዙካ ካብ ሓደ ንስድራ ቤትካ ዝሰምዕዎ ሰብ ሓገዝ ክትሓትት ትኸእል ኢኻ።

ግዳይት እቲ ኣብ ክብሪ እተመርኩሰ ዓመጻ ዝኹኑ ሰባት ሓድሓደ ግዜ ኣብ ወጻኢ ሃገር እዮም ዚተርፉ።

ከምዚ ኺጋጥመካ ዚኸእል ከይኡ እንተ ተሰሚዑካ ህጹጽ መደብ ናይ ምሕዳም ኣቅጽእ። ነዚ ኸትገብሮ እትኸእለሉ ምኽሪ ኣብ ገጽ ህጹጽ ኩነታት ርእ።

ዓመጽ የጋጥመካ እንተ ኣልዩ፣ ናዳ መንበሪ ፍቓድ ንምርኩብ ከተመልከት ትኸእል ኢኻ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኸኣነታት ግፍዒ ኸም ዝወረደካ ኸትረጋግጽ ኣሎካ። ንኣብነት፣ ናይ ስምብራት ስእሊ ብምስኣልን/ወይ ብዛዕባ እቲ ዓመጻ ጸብጽብ ፖሊስ ብምምዝጋብን እዩ። *Veilig Thuis* ዚብሃል ውድብ ኣብቲ ምመልካት ኺሕግዝካ ይኸእል እዩ።

ብሰንኪ ዓመጻ ንመጻምድትኻ ወይ ንወለድኻ ሓዲግካዮም ምስ ከድካ እቲ ናይ መንበሪ ፍቓድካ ን1 ዓመት ኪቐጽል እዩ። ስለዚ ኸኣ ኢኻ ብርእስኻ ናይ መንበሪ ፍቓድ ንምርኩብ ከተመልከት ዘሎካ። እቲ ናይ ሕጂ ፍቓድካ ቐድሚኒ ምውዳኡ ኣብ ውሽጢ 4 ሰሙን ነቲ መመልከቲ ኸትጅምሮ ኣሎካ። *Veilig Thuis* ኣብዚ ኸትሕግዝካ ትኸእል እያ።

ንዓመጻ የጋጥመካ ኣሎዶ? ድሕሪኡ ናብ መዕቁቢ እውን ክትመጽእ ትኸእል ኢኻ። ነዚ ንምውዳብ *Veilig Thuis* ወይ *Sterk Huis* ጸውዓዮ።



## ተገዲድካ ምሕዳግ

### እንታይ እዩ?

ብግዲ ምሕዳግ ኪበሃል ከሎ ሓደ ሰብ ብስድራ ቤቱ ወይ ብመጻምድቱ ኣብ ወጻኢ ሃገር ይተርፍ ማለት እዩ ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ንቈልዑ ንመንእሰያት ወይ ንኣንስቲ (ቈልዑ ይሃልዉ ኣይሃልዉ) ኢዩ ዘጋጥሞም ። እታ ስድራቤት ወይ መገላግልቲ ፓስፖርት ናይቲ ዝጠንጠፍ ሰብን ካልእ ሰነዳትን ናብ ነዘርላንድስ ከይምለሱ ይወስዶም ።

ጠንጢንካ እትኸደሉ እተፈላለዩ ምኽንያታት ኣሎ፦

- ስድራ ቤትካን/ወይ መገላግልትካን ንክብሪኦም ከም ዘበላገ፡ኻዮ እዮም ዚኣምኑ።
- ስድራ ቤትካ ምስ ግጥያት ሰባት ትዘናጋዕ ከም ዘለኻ ገይሮም እዮም ዚሓስቡ።
- ስድራ ቤትካ ዝመረጽዎ ሰብ ክትምርዖ እዮም ዚደልዩኻ ።
- ስድራ ቤትካ ኣብ ወጻኢ ሃገር ንዚነብር ከም ኣባል ስድራ ቤትካ ዝኣመሰለ ሰብ ክትኣሊ እዮም ዚደልዩኻ ።
- ስድራ ቤትካ ክትክንኸብ እዮም ዚደልዩኻ ።
- መጻምድትኻ ኺፈትሓካ/ኪ እዩ ዚደሊ ።

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ብወግዲ በጽሒ ምስ ኩንካ (18+) ኣብ ዝደለኻዮ ቦታ ናይ ምንባር መሰል ኣለዎካ። ንዓበይቲ ብግዲ ምጥንጣን ከም ዘቤታዊ ዓመጻ ጌርካ እዩ ዚርእስ ። ዘቤታዊ ዓመጻ ብሕጊ ዚቐጽዕ እዩ። ንቈልዑ ብግዲ ምትንጣን ከም ሃስያ ህጻናት ጌርካ እዩ ዚርእስ ። ሃስያ ህጻናት ብሕጊ የቐጽዕ እዩ ። እቲ ዳኛ ወለዲ (ንግዜኡ) ናይ ወለዲ መሰል ከም ዚስእኑ ኺወስን ይኽእል እዩ ።

### እንታይ ክገብር?

መብዛሕትኡ ግዜ ግዳያት ከም ዚተርፉ ኣይፈልጡን እዮም። ሓድሓደ ግዜ ግና ከም እኒ ክትማልኡ ኸም እትኽእል ዚሕብር ነገራት ኣሎ

ስድራቤትካ ተቈጢረዎም ኣለው። የፈራርሁኻን/ወይ ይወቐሱኻ ድዮም።  
ድሕሪ ደጊም ኩብ ቤትካ ክትወጽእ ወይ ናብ ኣዕሩኽካ ክትድውል ኣይፍቀደልካን እዩ ።  
ስድራ ቤትካ ብሃንደበት ናብ በዓል ኪኸዱ ወሰኑ ። ብስምካ እተመዝገበ ናይ ምምላስ ቲኬት የለን ።  
ፓስፖርት ነዘርላንድስ የብልኩምን ወይ ናይ መንበሪ ፍቓድኩም ወዲቐ እዩ ።  
ፓስፖርትካ ወይ ፍቓድ መንበሪኻ ኻባኻ ተወሲዱ ኣሎ።  
ጠባይካ እንተ ቀጺሉ ስድራ ቤትካ ኸም ዚሓድጉኻ ኣፈራሪሆምኻ እዮም።

ንስኻ ወይ ካልእ ከይትተርፍ ትፈርህ ዲኻ? ናብቲ ክትረኽቦ እትኽእል ደገፍገጽ ኪድ **18** ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኻበይ ክትረኽብኩም እትኽእል ንምፍላጥ ።

ብኡንብኡ ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ? ናብ 112 ደወል ።  
ኻሺሊግ ቱዊስጽውዓዮ። ኪሕግዙኻ ይኽእሉ እዮም ።  
ብዛዕባ ኹነታትካ ምስ ሓደ ሰብ ተዘራረብ ። ንኣብነት ምስ ፈታዊኻ ምስ ሓኪምካ ወይ ምስ መምህርካ።  
ብዛዕባ ህጹጽ ኹነታት ዚገልጽ ተወሳኺ ነጥብታት ኣብ ገጽ ክትረኽብ ትኽእል ኢኻ ።17  
ኣብ ነዘርላንድስ ክትጸንሑ ፈትን ። ኣብዚ ሓገዝ ድለ። ኣብ ካልእ ሃገር ኬድካ ሓገዝ ምርኩብ ኣዝዩ ኸቢድ እዩ ።  
ፓስፖርትካ ወይ ካልእ ኣገዳሲ ሰነዳትካ ንኸልእ ኣይትሃብ። ቅዳሓት ናይዚ ወረቓቕቲ እዚ ውሰድ እሞ ስቱር ወይ ንእትኣምኖ ሰብ ኣጽንዓዮ።  
ቅድሚ ምኻድካ ንኹሉ ብሕታዊ ዝርዝራትካ ኣክብ ። እዚ ኸኣ ስእሊ ናይ ፓስፖርት፣ ቅዳሕ ፓስፖርትካ፣ ኣድራሻኻ፣ ከምኡውን ቍጽሪ ቢ. ኤስ. ኤን. ታሪኽካ ጽሓፍ። ናብ እትኣምኖ ሰብ ስደዶ ። ኣድራሻ ኢ-መይል እንተ ኣልዩካ ንኹሉ ቅዳሓትን ታሪኽካን ናብ ገዛእ ርእሰኻ ኢ-መይል ክትልእኮ ኣለዎካ።  
ኣበይ ከም እትኸይድ ንእትኣምኖ ሰብ ንገሮ ኣድራሻኡ እንተ ኣልዩካ ድማ ሃቦም። ምስ መን ከም እትተርፍን መዓስ ከም እትምለስን እውን ንገሮም።  
ብነፋሪት ክትጐዓዝ ከለኻ ማንካ ኣብ መንኻ ክዳውንትኻ ሕባእ። እዚ ኸኣ እቶም ኣብቲ መዓርፎ ነፈርቲ ዘለዉ ሰራሕተኛታት ጸጥታ ኸም ዜስተብህሉልካ የረጋግጽ። ተወሳኺ ምርመራ ክትገብር ኪመርጹኻ እንታይ የጋጥመካ ኸም ዘሎ ድማ ክትነግሮም ትኽእል ኢኻ።



ቅድሚያ ምክንያት ናብታ **እትገብዳዘላ** ዘለኻ ሃገር ዝቐረበ ኢምባሲ ነዘርላንድስ (ወይ ኮንስልጌት) ኣበይ ከም ዚርከብ ንምፍላጥ ናብ [www.ambassade.startpagina.nl](http://www.ambassade.startpagina.nl) ወይ [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl) ክትከይድ ትክእል ኢኻ። ኣድራሻን ቍጽሪ ተሌፎንን ጽሓፍ።

ብዛዕባ ኢምባሲታት ነዘርላንድስ ዚገልጽ ዝርዝር ሓበሬታ ንምርካብ ነቲ ኣብ ሚኒስትሪ ወጻኢ ነዘርላንድስ ዚርከብ ሪሳፕ [ኣፕሊኬሽን ጉዕዞ] ከተራግፎ ትክእል ኢኻ። ቍጽሪ ተሌፎን ጽሓፍ ወይ ሽምድዶ፣ ስለዚ ካልኣት ሰባት ንተሌፎንካ እንተ ኣልዒሎምዎ እቲ ቍጽሪ ኺህልወካ እዩ።

ወለደይ ናብ ወጻኢ ሃገር ሓዲሳምኒ ኣብ ዝኸዱሉ እዋን ዓል 17 ዓመት እየ ነይረ። ዓርኪ ስለ ዝነበረኒ ድማ ተቈጥዒ ። ህይወተይ ኣዝዩ ሕማቕ እዩ ነይሩ ። ድሕሪ ሓደ ዓመት ናብ ነዘርላንድስ ኪወስዱኒ መጹ ካብ ሓደ ናይ ስነ-ኣለምሮ ሓኪም ድማ ሓገዝ ረኽብና። እቲ ዜሓገኝ ግና ሕጂ ኹነታት ይመሓየሽ ኣሎ" በለት።

ብድሕሪት ገዲፎምካ ኮይዶም ይፈልጡ'ዶ? ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኣበይ ክትረክብ ከም እትክእል ንምፍላጥ ናብቲ ክትረኽቦ እትክእል ደገፍ ዚብሃል ገጽ ኪድ።

ምኽርን ሓገዝን ደሊኻ ንኣንደሊዩክ ክኖፕፑንት ሁወሊ ክስድዋንግ ኢን ኣክተርላቲንግ [ማእከል ኣገዲድካ ምምርዓውን ምሕዳግን ነዘርላንድስ] ጸውዓዮ ። ብደሓን ናብ ነዘርላንድስ ንክትምለስን መዕቁቢ

ንክትዳልወልካን ክሕግዙኻ ይክእሉ ኢዮም።

ምስ ኢምባሲ ነዘርላንድስ ተራኽብ ። ፓስፖርት ሒዝካ/ወይ ቪዛ ክትምለስ ኪሕግዙኻ ይክእሉ እዮም።

ምስ ሚኒስትሪ ወጻኢ ነዘርላንድስ ተራኽብ ።

ተመርፂኻ ዲኻ? ዛንታኻን ስጋኣታትካን ንሰራሕተኛ ረድኤት ንገር።

ፓስፖርትካን መንበሪኻን ምሳኻ/ቪ ኣሎካዶ? ድሕሪኡ በይንኻ ናብ ነዘርላንድስ ክትምለስ ትክእል ኢኻ ።

ናብ ነዘርላንድ ተመሊስካዶ ትፈልጥ? ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኣበይ ክትረክብ ከም እትክእል ንምፍላጥ ናብቲ ክትረኽቦ እትክእል ደገፍ ዚብሃል ገጽ ኪድ።

ክትሓድረሉ እትክእል ዜተሓማምን ቦታ ርኽብ (ንግዜኡ) ። Call Veilig Thuis.

ኣብ ወጻኢ ሃገር ከለኻዶ ተመርዕኻ? ድሕሪኡ ንክትፋታሕ ዚሕግዝካ ጠበቓ ክትረክብ ኣለዎካ ። እዚ ምስቲ መጻምድትኻ ዚጥቀመሉ ጠበቓ ሕደ ኸም ዘይኮነ ኣረጋግጽ።

ናይ ገዛእ ርእስኻ ኣታዊ እንተ ዘይበልካ ረብሓታት ማሕበራዊ ድሕንነት (ቍጠባዊ ሓገዝ) ንምርካብ ምስ ምምሕዳር ከተማኻ ክትራኽብ ኣለዎካ።



## አገዲድካ ምምርዓው

### እንታይ እየ?

ብግዲ ምምርዓው ኪበሃል ከሎ ወለዲ ወይ ካልኦት ሰባት ንሓደ ሰብ ንኺምርዖ ጸቕጢ ይገብሩሉ ወይ የገድድዎ ማለት እየ። እዚ ጸቕጢ እዚ ወይ ሓይሊ እዚ ወትሩ ንጹር ኣይኮነን። ንኣብነት ብዛዕባ እቲ ክትምርዓዎ ዚደልዩኻ ሰብ ወትሩ ኣወንታዊ ዘረባ ብምዝራብ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ ። ምጉብዕባዕ ወይ ዓመጻ ክህሉ ክሎ እውን እቲ መቐዳዕቲ ንጹር ክኸውን ይኽእል ኢዩ ።

ነቲ ዝቐረበ መርዓ 'ኣይፋል' ክትብሎ ዘይትኽእል ከወይኦ ይስምዓካ? ወይስ ስድራ ቤትካ ኣይሰምዑኻን እዮም ዘለዉ? እዚ ክኣ ትግደድ ከም ዘለኻ የመልክት።

### መሰላትካ እንታይ እየ?

መጻምድትኻ ናይ ምምራጽ መሰልን ናጽነትን ኣሎካ ።

አገዲድካ ምምርዓው ብሕጊ ዚቐጽዕ እየ ። ገበነኛታት ልዕሊ 2 ዓመት ኪእሰሩ ይኽእሉ እዮም ።

ንሓደ ኣብ ነዘርላንድስ ዘይነብር ሰብ ንኺምርዖ ምግዳዱ እውን ገበነኛ እየ።

ኣብ ነዘርላንድስ ሃይማኖታዊ መርዓ ቐድሚኛ ምጅማሩ ኹሉ ሰብ ብሕጋዊ መገዲ ኺምርዖ ኣለዎ ። ሓደ

ኣምላም ካህን ወይ ረቢ ኣብ መንጎ እቶም ብሕጋዊ መገዲ ዘይተመርዓዉ ሰባት ሃይማኖታዊ መርዓ ኺገብሩ ክኸለዉ ገበነኛ ይፍጽም እየ ።

ኣብ ነዘርላንድስ ንክትምርዖ እውን 18 ዓመት ወይ ኩባኢ ንላዕሊ ክትከውን ኣሎካ ። ኣብ ወጻኢ ሃገር ተመርፅኻ? ድሕሪሉ ሓዳርኩም ኣብ ነዘርላንድስ ሕጋዊ ኪኸውን ዚኽእል ክልቲኹም 18 ወይ ኩባኢ ንላዕሊ እንተ ኹንኩም ጥራይ እየ ።

ከም ወለዲ ኣበሓጎኻን እኖሓጎኻን ውሉድካን ወዲ ወዱን ሓውካን ሓብትኻን ሓብትኻን ዝኣመሰለ ኣባል ስድራ ቤትካ ክትምርዖ ኣይፍቀደልካን እየ። ክልቲኹም ክትምርዓዉ እንተ መሪጽኩም ጥራይ ኢኹም ኣብ መንጎ ደቂ ሓትኖኹም ክትምርዓዉ ዚፍቀደልኩም ።

"ወለደይ ንሓደ ኹባኢ ግብጺ ዝመጸ ወዲ ሓትኖይ ክምርዖ እዮም ዚደልዩኒ። ከወይኦ ግና ከጽንዕ እደሊ እየ፤ ድሕሪሉ ምስቲ ዘፍቅሮ ሰብ ክምርዖ እደሊ እየ ። ንወዲ ሓወቦታተይ ክምርዖ እንተ ኣገዲዶምኒ ክሃድም ወይ ናብ ፖሊስ ክኸይድ እየ"።

### እንታይ ክገብር?

ናብቲ ክትረኽቡ እትኽእል ደገፍገጽ ኪድ 18 ሓገዝ ወይ ምክሪ ኹባይ ክትረኽቡኩም እትኽእል ንምፍላጥ ።

ብኡንብኡ ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ? ናብ 112 ደወል ።

ንስምዒታትካ ተኣማመነሉ ። ንሓደ ሰብ ክትምርዖዎ ትደሊ እንተ ደሊኻ ወይ እንተ ዘይደሊኻ ብልብኻ ይፍለጠካ እየ። ክትምርዖ እንተ ዘይደሊኻ ነዚ ንጹር ክትገብሮ ኣሎካ። ኣይፋል ማለትካ ኣይከውንን ማለት እየ። ንወለድኻ ምእንቲ ክተሓጽሶም ወይ ምእንቲ ክይትብእስ ኢልካ ኣይትመርዖ። እንታይ ክትገብር ከም እትደሊ ንገሮም፤ ንኣብነት ትምህርቲካ ወይ መጽናዕቲኻ ምውዳእን ስራሕካ ወይ መጻምድትኻ ናይ ምምራጽ ዝኣመሰለ ድልየት ከም ዘለካ ንገሮ።

ስድራ ቤትካ ኺሰምዑኻ ፍቓደኛታት እንተ ዘይከወይኖም ኩባ ኣባል ስድራ ቤትካ ወይ ፈታዊኻ ሓገዝ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ ።

ኣፈራረሖኻ? ወይስ ንወለድኻ ክተእምኖም ኣይትኽእልን ኢኻ? ናብ ገጽ ኪድ 17 እሞ ከተምልጥ እንተ ኣድልዩካ ብዛዕባ ሕጹጽ መንገድታት ኣንብብ ።

ንሓዳር ምግዳድ ብሕጊ ዘቐጽዕ ምጃኡ ንወለድኻ ግለጹሎም።

ወለድኻ ሃይማኖታውያን ድዮም? ሃይማኖት ወይ እምነት ንምግዳድ ዘይፍቐድ ምጃኡ ንገሮም።

ኣባላት ስድራ ቤት ወይ ፖሊስ ሓደ ሰብ ይገደድ ከም ዘሎ እንተ ፈሊጦም ወይ እንተ ጠርጢሮም ሓዳሮም ንክይቅድል ትእዛዝ ቤት ፍርዲ ኺረኽቡ ይኽእሉ እዮም ። ሓገዝ ኪወሃበም ሕተቶም ።

እቲ ዳኛ ብግዲ ዚገበር ሓዳር እውን ኪፍርሶ ይኽእል እየ ። እዚ ድማ ብሓገዝ ሓደ ጠበቓን ድሕሪ መዓልቲ መርዓኻ ኣብ ውሽጢ ሽዱሽተ ወርሕን ኪገበር ኣለዎ ።



ቅድሚያ ነዊሕ እዋን ከትምርዖ ስለ እተገደደካ ከትፋታሕ ትደሊዶ ? ብዛዕባ ምርኮ ሓዳር ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ናብ ገጽ ርእ ::

## ምርኮ ሓዳር

### እንታይ እዩ?

ሓንቲ ሰበይቲ ክትፋታሕ ከትደሊ ኸላ ኣብ ትሕቲ ቐይዲ እኳ እንተ ኣላ ሰብኣያ ግን ምትሕብባር ኣበዩ :: መብዛሕትእን ሃይማኖታውያን ምርዕዎት ዝኸኡና ኣንስቲ ኸምኡ እዩ ዚጋጥመን :: መብዛሕትኡ ግዜ ብሕጋዊ መገዲ ይፋትሑ ኢዮም እንተኹን ግን እዚ ናይ ሰብኣይ ምትሕብባር ስለ ዘድልዮ ነቲ ሃይማኖታዊ መርዓ ኣይፈርስዎን ኢዮም :: ከም ውጽኢቱ ኸላ ብዙሓት ኣንስቲ ህይወቱን ኪቐጽል ኣይክእላ እዩን ::

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ከትፋታሕ መሰል ኣለካ (ብሕጋውን ሃይማኖታውን መዳይ) ::  
ኣብ ነዘርላንድስ ኣብ ሓዳር ዚግበር ምርኮ ብሕጊ የቐጽዕ እዩ ::  
እቲ ዳኛ ንመጻምድትኻ ኺተሓባበርን ምስ ሃይማኖታዊ ፍትሕ ኪሰማማዕን ኬገድዶ ይኸእል እዩ :: ከምኡ እንተ ዘይገይሩ ኪቐጽዕ ይኸእል እዩ ::  
ኣብ ነዘርላንድስ ሃይማኖታዊ መርዓ ቐድሚ ምጅማሩ ኸሉ ሰብ ብሕጋዊ መገዲ ኺምርዖ ኣለዎ :: ሕጊ ነዘርላንድስ የዕቀብካ ከትፋታሕ ከለኻ ድማ እተፈላለዩ ጉዳያት የዳልወልካ እዩ :: ንኣብነት ንውሉዓት ካባኻ እትከናኸነሉ ገንዘብ ወይ ብሕታዊ ንብረት ካባኻ ብኸመይ ከም ዚመቐቐል የዳሉ እዩ :: ካብ ሓደ ሰብ ንላዕሊ ኸትምርዖ ኣይትኸእልን ኢኻ ::

### እንታይ ክገብር?

ገናዘይተ መርዓኻዲ ? ጸኒሕካ ኣብ ሓዳርም እንቲ ኸይትማረኽ ነዚ ዚስዕብ መዳያት ኣዳሉ:-

ቅድሚያ ምምርዓውካ ንስኽን መጻምድትኽን ኣብ ቤት ጽሕፈት ኖታ ብዛዕባ ኣገዳሲ ሕጋዊ ጉዳያት ከትሰማምዑ ኣለኩም :: ሓደ ኖታ ንሰባት ከምዚ ዝኣመሰለ ኣገዳሲ ውዕላት ብወግዒ ንኺምዝግቡ ይሕግዞም :: ድሕሪ ምምራእ'ውን እውን ከምኡ ኸትገብር ትኸእል ኢኻ :: ኣብ ቅድሚያ ኣምላም ካህን ወይ ረቢ እትገብር ስምምዓት ኣብ ነዘርላንድስ ብሕጋዊ መገዲ ተቐባልነት የብሉን ::

- ✓ ክልቲኹም ምስቲ ኣብ ነዘርላንድስ ወይ ኣብ ወዳኢ ሃገር ዚግበር ሃይማኖታዊ ፍትሕ ከም እትተሓባበሩ ኸትሰማምዑ ትኸእሉ ኢኹም፤
- ✓ ሕጋዊ ፍትሕ ብኡንብኡ ሃይማኖታዊ ፍትሕ ከም ዜምጽእ ከትሰማምዓሉ ትኸእል ኢኻ፤
- ✓ እቲ መጻምድቲ እንተ ዘይተሓባበሩ መቐጻዕቲ ኪኸፍል ከም ዘለዎ ኸትሰማምዓሉ ትኸእል ኢኻ፤
- ✓ ካልእ ስምምዓት ከኣ ምስ ገዝሚ ኺተሓሳዝ ይኸእል እዩ ::

ነቲ ትሕዝቶ ተጠንቂቐካ ቐድሚ ምንባብካ ዝኸኡን ይኹን ወረቐት ከም ዘይትፍርም ኣረጋግጽ :: ሓደ ጠበቓ እውን ኪምርምር ይኸእል እዩ :: ንኸትፍርም ትግደድዶ ኣለኻ ? ድሕሪኡ ነቲ ሰነድ ብዘይካ እቲ ልሙድ ክታምካ ኸትፍርም ትኸእል ኢኻ ፤ ከመይሲ እቲ ሰነድ ተቐባልነት የብሉን :: ብሃይማኖት ጥራይ እንተ ተመርጺኻ ናብ ምምሕዳር ከተማኻ ኼድካ ብሕጋዊ መገዲ ኸትምርዖ ኣለካ ::

"ብሕጋዊ መገዲ እኳ እንተ ተፋታሕና ንሱ ግና ብሃይማኖት ምፍታሕ ኣበዩ :: እቲ ዳኛ ንኺተሓባበር ኣገደዶ :: ሕጂ እውን ብሃይማኖት ተፋቲሕና ኢና ::"

ኣብ ሓዳር 'ተማረኽካ' ዲኻ? ናብቲ ኸትረኽቦ እትኸእል ደገፍገጽ ኪድ **18** ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኸበይ ክትረከብከም እትኸእል ንምፍላጥ ::

ብኡንብኡ ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ ? ናብ 112 ደወል ::  
ብዛዕባ ኸነታትካ ምስ ሓደ ሰብ ተዘራረብ :: ንኣብነት ምስ ፈታዊኻ ምስ ሓኪምካ ወይ ምስ መምህርካ ::  
ብዛዕባ ህጹጽ ኸነታት ዚገልጽ ተወሳኺ ምኽሪ ኣብ ገጽ ክትረከብ ትኸእል ኢኻ 17  
ብሕጋዊ መገዲ ትፋታሕዶ ኣለኻ ? ሰብኣይኪ እውን ምስ ሃይማኖታዊ ፍትሕ ከም ዚተሓባበር ንምርግጋጽ ነቲ ቤት ፍርዲ ኸትሓትቶ ትኸእል ኢኻ ::





መንበረኸ ምስ መጻምድትኸ ኸም እትነብር ዚሕብር ድዩ ? ኣብ ዘቤታዊ ዓመጻ ተመርኩስካ ኸትፋታሕ ትደሊዶ ? ድሕረኡ ናጻ መንበረ ፍቓድ ንምርኩብ ከተመልከት ትኽእል ኢኸ :: *Veilig Thuis* ኣብዚ ኸትሕግዘካ ትኽእል እያ ::

## ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ( ብልዕቲ ንል ኣንስተይቲ ምቕራጽ)

### እንታይ እዩ?

ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ደጋዊ ኸፋል ክሊቶሪስ ንል ብኸፊል ወይ ምሉእ ብምሉእ ምቕራጽ ዜጠቓልል እዩ :: እቲ ክሊቶሪስ ኣብ ላዕለዎይ ክፋል እቲ ማህጸን ዚርከብ ተነቓፊ ቕስሊ እዩ :: ኣብ ገሊኡ ኣጋጣሚታት ናይታ ንል ላብያ ይቕራጽ ወይ ይሰቲ :: ከምዚ ኺጋጥማ ኸሎ ክትጥሕነሉን ጻግነኣ ኸትሕልፎን ዜድልያ ንእሽቶ ነጂል ጥራይ እዩ ዚህልዎ ::

ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ኣዝዩ ሓደገኛ እዩ :: እዚ መስርሕ እዚ ብዙሕ ደም ከም ዚፈስስን ከም ሕማም ሽንቲ ዝኣመሰለ ረኽሲ ኸም ዚስዕብን ኪገብር ይኽእል እዩ :: ኣዋልድ ኣመና ኺሓምማ ሕሉፍ ሓሊፊ እውን ኪሞታ ይኽእላ እዩ :: እተገዛራ ኣንስቲ ኣብ ጾታዊ ህይወተን እውን ከቢድ ጸገማት ኪጋጥማ ይኽእላ እየን ::

---

ተጣበቐቲ ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ከምዚ ዝስዕብ ዝኣመሰለ ፈጹሙ ሓቂ ዘይኮነ ዛንታታት ክነግሩ ይኽእሉ ኢዮም -

ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ንደቂ ኣንስትዮ ብቐሊሉ ኸም ዚጠንስ ይገብራ :: ሓቂ ኣይኮነን :: ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ጥንሲ ኸም ዚኸብድ ወይ ከም ዘይከእል ኪገብር ዚኽእል ረኽሲ ኺስዕብ ይኽእል እዩ ::

ኣብ እዋን ሕርሲ ሓደ ሕጻን ርእሱ ነቲ ክሊቶሪስ ምስ ተንክዮ ኺመውት ይኽእል እዩ :: ሓቂ ኣይኮነን :: እቲ ክሊቶሪስ ነቲ ሕጻን ምሉእ ብምሉእ ጉድኣት ዮብሉን ::

እቲ ክሊቶሪስ እንተ ዘይተቐረጸ ጥራይ እዩ ዚግቢ :: ሓቂ ኣይኮነን ::

---

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ርእሰ-ውሳኔ ናይ ምግባርን ንኣካላትካ ናይ ምቑጽጻርን መሰል ኣለካ ::

ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ወይ ብልዕቲ ምቕራጽ ገበን እዩ :: ሓንቲ ንል ኣንስተይቲ ግዝረት እትፍጽም ወይ ምስኡ እትተሓባበር ሰብ ዝለግለ ናይ 12 ዓመት ማእሰርቲ ወይ መቐጻዕቲ ክወርዶ ይኽእል ኢዩ ::

ንሓንቲ ኣብ ነዘርላንድስ እትነብር ንል ኣብ ወጻኢ ሃገር ክትግዘር ምግባር እውን ዘይሕጋዊ እዩ :: ዚተሓባበር ከበለ ኹሉ ኪቐጻዕ ይኽእል እዩ :: ኣብ ነዘርላንድስ ምስ ዘይነብሩ እውን ::

ግዝረት ዓበይቲ ኣንስቲ (18+) እውን ዘይሕጋዊ እዩ :: ዋላ እውን ባዕላ እንተ ደለየት ::

ተገዛረርካ ዲኻ ? ክሳብ 38 ዓመት ዝዕድሚኡ ጽብጽብ ፖሊስ ክትምዝግብ ትኽእል ኢኻ ::

"ኣብ ሱዳን ከግዘር ክለኹ ወዲ ሸሞንተ ዓመት እዩ ነይረ :: ኩለን እተን ኣብ ዓለም ዘለዋ ኣዋልድ ምግዛር ንቡር ኩይት ተሰምዓኒ :: ሕጂ ግን ኣዝዩ ሓደገኛ ምጂኡ እፈልጥ እዩ :: ቅድሚኡ ኸልተ ዓመት ሰብኣዩ ንደቀይ እውን ኪግዘራ ኸም ዚደሊ ተዛረበ :: እነ ግና ከምኡ ኺጋጥመን ኣይፈቐድኩን" በለት ::

### እንታይ ክገብር?

እተገዛርካ ዲኻ ? ናብቲ ኸትረኽቦ እትኽእል ደገፍገጽ ኪድ 18 ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኸበይ ክትረክብኩም እትኽእል ንምፍላጥ ::

ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ ወይስ መን ምጂኡ ትፈልጥ ? ናብ 112 ደወል ::

ሓገዝ እንተ ደሊኻ ንሓኪምካ ሕተቶ :: ናብ ሓኪም ማህጸን ናብ ሓኪም ስነ ኣእምሮ ወይ ናብ ሓኪም ጾታዊ ርክብ እውን ኪመልከተካ ይኽእል እዩ :: ኣብኡ ደሓን ክትከውን ኢኻ ::





ግዙራት ኣንስቲ ፍሉይ ምኽረ ዚግበረለን ሰዓታት ኣለዎ ። እዚ ኸኣ ንጋደ ኸሒግዘካ ዚኸእል ሓኪም ከተዘራርቦ ኸም እትኸእል የረጋግጽ ። ብዛዕባ እቲ ኣብ ጥቓኽ ዘለዎ ናይ ምኽረ ሰዓታት ሓበሬታ ንምርካብ ናብ [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) ኪድ ።

ብዛዕባ ጸገማትካ ተዛረብ ። ንኣእምሮኽ ኸፍኩሰልካ ይኸእል እዩ ። ድሕንነት ዚስምዓካ ሰብ ርኽብ ። እንደገና ናይ ምህናጽ መጥባሕቲ እውን ክግበር ይከኣል እዩ ። ብዛዕባኡ ምስ ሓኪምካ ኸትዘራረብ ትኸእል ኢኻ ።

ንስኽ ወይ ካልእ ጓል ከይትግዘር ትፈርህ ዲኻ? ሓገዝ ወይ ምኽረ ኣበይ ክትረክብ ከም እትኸእል ንምፍላጥ ናብቲ ኸትረኽቦ እትኸእል ደገፍ ዚብሃል ገጽ ኪድ ።

ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ብሕጊ ሓደገኛን መቐዳዕትን ምዃኑ ግለጽ ። እዚ ኸኣ ነቲ ናይ 'ብርሃን' መስርሕ እውን ዝጠቅም እዩ ። ምስማዕ ይኣብዩ ድዮም ? ካብ እትኣምኖ ሰብ ሓገዝ ሕተት ።

ብ2006 ኣብ መላእ ዓለም ዚርከቡ ላዕለዎት ሰበ ካሕናት ምስልመና (ኢማማት) ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ኸእገድ ከም ዘለዎ ኣዚዞም ። ነዚ ንምርግጋጽ ድማ ሓደ መግለጺ ፈረመ ። ነቲ ሰነድ ብእተፈላለየ ቋንቋታት ንምርካብ ናብ [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) ኪድ ። ነዚ ንስድራ ቤትካ ኣርእዮም ።

ኣብ ወጻኢ ሃገር ዚነብሩ ስድራ ቤትካ ጸቕጢ ይገብሩልካ እኳ እንተ ኣለዉ ጓልካ ኸትግዘር ፍቓደኛ ዲኻ ? ድሕረኡ ናብ ሃገርካ ኸትከይድ ከለኻ ቅዳሕ እታ "ብዛዕባ ብልዕቲ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ዚገልጽ መግለጺ " ኸተምጽእ ትኸእል ኢኻ ። እዚ ሰነድ እዚ ብመንግስቲ ተዳለወ እዩ ። ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ነዘርላንድስ ሓደገኛን ገበንን ምዃኑ ይገልጽ ። ስድራ ቤትካ ከንቡብዎ ሕተቶም ። ነቲ ሰነድ ብሸውዓተ ቋንቋታት ንምርካብ ናብ [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) ኪድ ።



## መከላከል ጥንሲ

### እንታይ እዩ?

ምስ ሰብኣይ ጽታዊ ርክብ እትፍጽም ሰበይቲ ክትጠንስ ትክእል እያ። መከላከል ጥንሲ ነዚ ንምክልኻል የገልግል። መከላከል ጥንሲ ብምጣቃም፣ መፃሕፍት ውሉድ ከም ትወልድን ክንደይ ውሉዳት ከም እትወልድን ክትውስን ትክእል ኢኻ።

ከም መከላከል ጥንሲ መከላከል ጥንሲ ሉፕ (ኸፋን ተባሂሉ እውን ዚጽዋዕ ኢንትራውተርን ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒ) ወይ ኮንዶም ዝኣመሰለ እተፈላለየ ዓይነት መከላከል ጥንሲ ኣሎ። ብዘይካዚ ኮንዶም ንኸም እይድስን ክላሚድያን ዝኣመሰለ መርዛም ሕማማት የዕቀሩን እዩ። መከላከል ጥንሲ ንጽታዊ ርክብ ንዚፍጽማ ደቂ ኣንስትዮ ጥራይ ኣይኸነን ተዳልዩ። ካብ ቃንዛን፣ ሕማም ጽግዳትን ምክልኻል ክእዘዝ ይካእል እዩ። እቲ መርቡብ

[www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) ብዛዕባ እተፈላለየ ዓይነት መከላከል ጥንሲ ዝያዳ ሓበሬታ ይህብ።

ሰብኣይን ሰበይትን ጽታዊ ርክብ ምስ ዚፍጽሙ እቲ ሰብኣይ ነቲ ብልዕቲ ናብ ማህጸን እታ ሰበይቲ ኼእትዎ ይክእል እዩ። እቲ ሰብኣይ ምስ ወጻዘርኢ ኹብቲ ሰናቲም ወጺኡ ናብቲ ማህጸን ይኣቱ እዚ ኸኣ ነታ ሰበይቲ ኸም እትጠንስ ይገብራ።

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ርእሰ-ውሳኔ ናይ ምግባርን ንኣካላትካ ናይ ምቑጽጻርን መሰል ኣሎካ። መከላከል ጥንሲ መፃሕፍት መፃሕፍት ክትጥቀም ከም እትደሊ ወይ ከም ዘይትጥቀም ትውስን ኢኻ።

ክትጠንስ ወይ ከይትጠንስ ኪገድደካ ዚክእል ዋላ ሓደ የልቦን። ዜገድደካ ዘበለ ገበን ይፍጽም እዩ።

ኣብ ነዘርላንድስ መከላከል ጥንሲ ምጥቃም ግቡእ ኢዩ። ብዘይካዚ መንበሪኻ ምስ ብዳይካ ኸም እትነብር ኪነግረካ ኸሎ።

ትሕቲ 18 ዝዕድሚኦ ኣዋልድ መከላከል ጥንሲ ብናዳ ይወሃቦን። እቲ

[www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie](http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie) ውበ ሳይት ብዛዕባ እቲ ወጻኢታት ዝያዳ ሓበሬታ ይህብ እዩ።

ካልእ ክትፈልጦ ዘለኻ ኣገዳሲ ሓበሬታ እንተሎ ሓኪምካ ወይ ዝኹን ይኹን ካልእ ክኢላ ሓኺም ብዛዕባ እቲ እትመያየጡሉ ነገር ንዝኹን ይኹን ሰብ ካብ ምንጋር ክልኩል እዩ።

### እንታይ ክገብር?

መከላከል ጥንሲ ብኸመይ ክረክብ እክእል?

መከላከል ጥንሲ ክትጥቀም ትደሊ'ዩ? ናብ ሓኪምካ ክትከይድ ኣሎካ። ምስ ዘለኻኹ ኩነታት ብምትእስሳር ኣየናይ ዓይነት መከላከል ጥንሲ ኸም ዚሓይሽ ክፈልጥ ገለ ሕቶታት ክሓተካ እዩ። ብድሕሪኡ፣ መከላከል ጥንሲ ክትወስድ እንተ ወሲንካ፣ ሓኺም ትእዛዝ ናብ ፋርማሲ እትወስዶ ክጽሕፉልካ እዩ።

"ወዲ ሓትኖይ ከምርዖ ተገደድኩ። ክፈትሖ ይደሊ እየ፣ ቆልዑ ካብኡ ክወልድ ኣይደልን እየ። ስለዚ ኸኣ ኢየ ብምስጢር ነቲ መከላከል ጥንሲ ዝጥቀመሉ። ዋላ ሓደ ምእንቲ ኸይረኽባ ኢላ ነታ ሳንዱቕ ብዚግባእ እሓብኦ ኣለኹ" ባለ።

ብስቱር መከላከል ጥንሲ ምጥቃም

ንስኻ ኣብ ልዕሊ ኣካላትካ ዋንነት ኣሎካ። ይኹን እምበር፣ መከላከል ጥንሲ ትጥቀም ከም ዘለኻ ንዋላ ሓደ ክትነግሮ ኣብ ዘይትደልዩሉ ኹነታት ትህሉ ትኸውን። እንታይ ኢኻ ክትፈልጥ ዘለካ?

ጽታዊ ርክብ ኣብ ዝፍጸመሉ እዋን ኮንዶም ወይ ናይ ደቂ-ኣንስትዮ ኮንዶም (ኣብ ውሽጢ ማህጸንካ ዝኣቱ ኮንዶም) ይጥቀሙ። ምስ መጻምድኹም ብሓንሳእ ዘይትነብሩ እንተ ኼንኩም ኣብ ቤት መጻምድትኹም



ከተቆምጥዎም ትክለሉ ኢኹም። ብዘይ መድሃኒት ኣብ ሱፐር ማርኬት ኣብ ድኳናት ሓሽሽ ፋርማሲታት ኣብ መደበራት ነዳዲ ወይ ኣብ ኢንተርኔት ኮንዶም ክወጃዎ ይከኣል ኢዩ።

ነቲ መከላኸሊ ጥንሲ እንተ ወሲድኩን ብግቡእ ምስ እትጥቀሙሉን እውን እዋን ጽግዖትካ ኺህልወካ እዩ።

ነታ ሳንዱቕ ብግቡእ ክትሓበኣ ኣለዎክ።

ከም ሉፕ ወይ በትሪ ዝኣመሰለ መከላኸሊ ጥንሲ ኣብ ውሽጢ ኣካላትካ ብሓኪም ይተኽል። መጻምድትኻ ኸምዚ ዓይነት ኤለክትሮኒካዊ መሳርሒ ኺከምዎ ኣይከእልን እዩ። ከም እዋን ጽግዖትካ ዘይምሕላፍ ወይ ፍኹስ ዝበለ ወይ ዝኸበደ እዋን ዝኣመሰለ ጎዳኢ ሳቦቤናት ክህልዎ ይኽእል ኢዩ። ሓደ ሰብ ንጽሬትካ ዚሕዘሉ ባዴላ ኸም ዘይትጥቀም የስተብህለሉ ይኸውን።

ነቲ መከላኸሊ ጥንሲ ዚኸውን ወረቐት እውን ኣብ ኣድራሻኻ ክትቅበል ትኽእል ኢኻ። ካብዚ ክትርሕቕ እንተ ደሊኻ ነቲ ጂ. ፒ. /ሓኪምካን ነቲ ፋርማሲኻን ኩግንዎ መድሕንን ክትሕብሮ ኣለዎክ። ነዚ ዚኸውን መፍትሒ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

እቲ [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) ውብ ሳይት ብምስጢር መከላኸሊ ጥንሲ ብኸመይ ከም እትጥቀም ዚገልጽ ተወሳኺ ምኽሪ ይህብ እዩ።

ብዘይ መከላኸሊ ጥንሲ ጽታዊ ርክብ ፈጽመካ ዲኻ?

ጓል ዲኻ ወይስ ሰበይቲ? ድሕሪኡ ክትጠንስ ትኽእል ኢኻ። ከም ዘይትጠንስ ከተረጋግጽ እንተ ደሊኻ ድሕሪ ንግሆ ዚግበር ከኒና ጽታዊ ርክብ ድሕሪ ምፍጻምካ ኣብ ውሽጢ 5 መዓልቲ ክትወስድ ኣለዎክ። ኣብ ድኳን ሓሽሽ ወይ ፋርማሲ ብዘይ መድሃኒት ነቲ ድሕሪ ንግሆ ዚግበር ከኒና ክትዕድግ ትኽእል ኢኻ።

ጥንስቲ ምዃንካ እንተ ፈሊጥካ ኣገዳሲ ውሳኔታት ክትገብር ኣለዎክ። ነቲ ጥንሲ ምሉእ ግዜ ክትወስድ ትኽእል ኢኻ ድሕሪኡ ነቲ ሕጻን ከተዕብዮ ወይ ከተዕብዮ ትደሊ እንተ ኾንካ ክትወስን ትኽእል ኢኻ። ካልእ ኣማራጺ ድማ ምንጻል ጥንሲ (ነቲ ጥንሲ ምስዓድ) እዩ። ምንጻል ጥንሲ ንኹለን ኣብ ነዘርላንድስ ዚነበሩ ኣንስቲ ብናጻ ይዋሃብ። ምንጻል ጥንሲ ትሓስብ እንተ ኣሊኻ፣ ምስ ሓኪምካ ክትራኽብ ኣለዎክ።

**“ዓርክይ ወዲ 32 ዓመት እዩ፣ ድሮ ድማ ሽውዓተ ቆልዑ ኣለዉዎ። ንደቃ እትከናኸነሉ ገንዘብ ዳርጋ የብላን። ሰብኣያ ግን ክሳብ ሕጂ መከላኸሊ ጥንሲ ክትጥቀም ኣይደለየን ኣዩ።”**

ሰብኣትን መከላኸሊ ጥንሲን

ሓድሓደ ግዜ ምጥናስ ጽቡቕ ኣይከውን (እንተኹን ግን)። ንኣብነት፣ ውሉድኩም ንምዕባይ እኹል ገንዘብ ስለ ዘይተእትዉ እዩ። ወይ እታ ሰበይቲ ስለ ዝወለደት እዩ። ይኹን እምበር ኣንስቶም መከላኸሊ ጥንሲ ኺጥቀማ ዘይደልዩ ሰብኣት ኣለዉ። ወይ ኪሓስቡሉ ኣይደልዩን እዮም። ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ብሓባር ምዝርራብ ኣገዳሲ እዩ።

ንሰብኣት ዚኸውን ምኽራፍ

ሕማም መርዚ ክትሓምም ኣይትደልን ዲኻ? ክትወልድ ኣይትደልን ዲኻ? ስለዚ ጽታዊ ርክብ ክትገብር ከለኻ ወትሩ ኮንዶም ክትጥቀም ኣለዎክ።

ንስኻን መጻምድትኻን ብዛዕባ እዚ ክትመያየጡሉን ኣብ ኩነታትኩም ኣየናይ ዓይነት መከላኸሊ ጥንሲ ኸም ዚሓይሽ ክትወስኑን ትኽእሉ ኢኹም። ብሓባር ናብ ሓኪምኩም ክትከዱ ትኽእሉ ኢኹም።

ዓርክኻ/መጻምድኻ ንመከላኸሊ ጥንሲ ገንዘብ ክከፍሉ ከለው ምሕጋዝ ጽቡቕ እዩ።

ሰብኣት ምስ ካልኣት ሰብኣት ጽታዊ ርክብ ዚፍጽሙ፣ ፕሪፕ ዚብሃል መድሃኒት ኪጥቀሙ ይኽእሉ እዮም። ኤች. ኣይ. ቪ.

ምስ ውሉድካ ተዘራረብ

ምስ ውሉድካ ብዛዕባ ኣካላቶምን ጽታን መከላኸሊ ጥንሲን ምዝርራብ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ንውሉድካ ስምዓዮ።

ብዛዕባ ዝኹን ይኹን ነገር እንተላይ ብዛዕባ እዚ ጉዳይ እዚ ከዘረረቡኻ ኸም ዚኽእሉ ኹይኑ ኸም ዚስምዎም ንገሮም። ምስ ውሉድካ ኸምዚ ዝኣመሰለ ዝርርብ ብኸመይ ከም እትገብር ዚገልጽ ሓሳባት ንምርክብ ናብ

[www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) ኪድ።

ሓገዝ ወይ ምኽሪ የድልየካ ኣሎ ድዩ? ናብቲ ሓገዝ ክትረኽቡ እትኽእሉሉ ድሕሪ ገጽ ኪድ 18 ናብ መን ሓገዝ ደሊኻ ከም ትከይድ ንምፍላጥ።



---

ሓቂ ይኹን አይኹን

መከላከሊ ጥንሲ መኻን ከም ዝኸውን ይገብረኒ ይኸእል ድዩ? ኣይፋል. መከላከሊ ጥንሲ ምስ ኣቋረጽካ ኸትጠንስ ትኸእል ኢኻ። እዚ ኣብቲ ኸንደይ ዚኣክል ግዜ ኸም ዚወስድ እትጥቀመሉ ዓይነት መከላከሊ ጥንሲ እዩ ዚምርኩስ። እቲ ሰብኣይ ቅድሚ ምውጽኡ ብልዕቲ ኹብ ማህጸን እንተ ኣውጺኡ ኸትጠንስ ትኸእልዶ? እወ። ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ቅድሚ ምፍሳሱ ናብ ማህጸን ክኣቱ ይኸእል ኢዩ።

እቲ መከላከሊ ጥንሲ ክብደትካ ኸም ዚውስኽ ይገብረካ ድዩ? ሓደ ሓደ ግዜ። ገሊእን ኣንስቲ ነቲ ከኒና ኺወስዳ ኸለዋ ኣካላተን ዝያዳ ፈሳሲ ኹይኦ እዩ ዚቐጽል። ሸውሃትካ እውን ኪውስኽ ይኸእል እዩ። እዚ ኹሉ ሳዕ ወይ ብኹሉ ዓይነት መከላከሊ ጥንሲ ኣይፍጸምን እዩ።

ገና ጡብ ከተጥቡ ኸለኹም እንደገና ኸትጠንስ ትኸእልዶ? እወ። ናይ ምጥናስ ኣጋጣሚ ዝወሓደ እኳ እንተኹን እዚ ግን ይከኣል ኢዩ።

መከላከሊ ጥንሲ ጐዳኢ ድዩ? እወ። ኩሉ ዓይነት መከላከሊ ጥንሲ ጥቕምን ጉድኣትን ኣለዎ። ንመጀመርታ ግዜ መከላከሊ ጥንሲ ኸትጥቀም ምስ ጀመርካ ርእስኻ ትሓምም ትኸውን። እቲ ኹብ ነሓሲ እተሰርሐ ሉፕ ኣብ ጻግነ ዜሳቂ ደም ኬስዕብ ይኸእል እዩ። ከምዚ ዝኣመሰለ ጐዳኢ ሳዕቤናት መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ እተወሰነ ግዜ የቋርጽ እዩ። እንተ ቐጺሎም ምስ ሓኪምካ ተራኽብ።

---



## ናዳ ምርጫ መጻምድቲ

### እንታይ እዩ?

ኣብ ነዘርላንድስ ኩሉ ሰብ ንዝደለዩ ናይ ምፍቃርን ናይ ምምርጻውን መሰል ኣለዎ :: ከም ጽታ ኣተዓባብያ ሃይማኖት ሕብረ ቈርባስት ስንክልና ከምኡውን ገንዘብ ዝኣመሰለ መዳያት ኣየገድስን ኢዩ ::

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

መጻምድትኻ ናይ ምምራጽ መሰልን ናጽነትን ኣለዎኻ ::

ኣብ ነዘርላንድስ ጽታዊ መርጻ ሕጋዊ ስለ ዝኹን ሓንቲ ሰበይቲ ንኻልእ ሰበይቲ ክትምርጹ ትክእል እያ ሰብኣይ ከኣ ንኻልእ ሰብኣይ ኪምርጹ ይክእል እዩ ::

"ንሓደ ኻልእ እምነት ዘለዎ ሰብኣይ እፍቅሮ እዩ :: ብሓቂ እቃለስ ኣለኹ :: በቲ ሓደ ሸነኽ ከም ሃይማኖትና ገይሮም ዘዕበዩኒ ወለደይ ኣለዉኒ :: በቲ ሓደ ሸነኽ ከኣ ፍጹም ሰብ ኣብ ጎንደ ኣሎኒ :: እንታይ ክገብር ከም ዘሎኒ ኣይፈልጥን እየ" በለት ::

### እንታይ ክገብር?

ስድራ ቤትካ ናይ መጻምዲ ምርጫቃ ይቃወምዎ ድዮም ? ናብቲ ክትረኽቦ እትክእል ደገፍ ገጽ ኪድ **18** ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኻባይ ክትረኽቡኩም እትክእል ንምፍላጥ ::

መጻምድትኻ ናይ ምምራጽ ናጽነት ሰብኣዊ መሰል እዩ :: ነዚ ንስድራ ቤትካ ግለጸሎም ::

ንወለድኻ ኣዘራርቦም :: እዚ እንተ ዘይተዓደዩ ኸኣ ካብ ኣባል ስድራ ቤትካ ወይ ፈታዊኻ ሓገዝ ክትሓትት ትክእል ኢኻ ::

ብዛዕባ ጸገምካ ምስ እትኣምኖ ሰብ ተዘራረብ :: ንኣብነት ፈታዊኻ ካልእ ኣባል ስድራ ቤትካ መሳርሕትኻ መምህርካ ወይ ጂ. ፒ. ምኽሮም ኪህቡን መፍትሒ ኺሓስቡን ይክእሉ እዮም ::

ስድራ ቤትካ ስለምንታይ ከም እትቃወም ክትፈልጥ ፈትን :: ስለምንታይ ከም ዘይጭንቁ ንክትገልጸሎም ክሕግዝካ ይክእል ኢዩ ::

ንስኻኸ ተመሳሳሊ ርክብ ዘለዎ ሰብ ኣሎዶ ? ሕጉሳት ድዮም ? ምናልባት እዚ ሰብ እዚ ምስ ወለድኻ ኺራኽብ ይክእል ይኸውን ::

ብእተክእለካ መጠን ብእተክእለካ መጠን ኣቐዲምካ ንወለድኻ ብዛዕባ መጻምድትኻ መን ከም እትመርጽ ኣዘራርቦም :: ነቲ መጻምድትኻ ባዕልኻ ኸም እትመርጽ ዚገልጽ ሓሳብ ንኺለምድዎ ግዜ ይህቦም እዩ ::

እንታይ ከም እትደሊ ኣረጋግጽ ንስድራ ቤትካ ድማ ነዚ ንገሮም ::

ንክትምርጹ ተገዲድካ ዲኻ ? እቲ ኣብ ገጽ ዘሎ ብዛዕባ ኣገዲድካ ዚግበር መርጻ ዚገልጽ ሓበሬታ 6 እንታይ ክትገብር ከም እትክእል ብዝያዓ ኺነግረካ እዩ ::



## ናጽነት ትምህርቲ

### እንታይ እዩ?

ናጽነት ትምህርቲ ማለት ዝደለኻዮ ቤት ትምህርትን ትምህርትን ናይ ምምራጽ መሰል ኣሎካ ማለት እዩ። ኣብ እተፈላለዩ ደረጃታት ክትመርጹ ዝኸኣለካ ብኣማእታት ዝቐጽር መጽናዕትታት ኣሎ። ዲፕሎማ ኻብኻ ንክትረክብ ዘሎካ ኣጋጣሚ እናወሰኸ ስለ ዚኸይድ እትፈትዎ ትምህርቲ ወይ መደብ ክትመርጹ ኣገዳሲ እዩ።

ብኢንተርኔት ክትገብሮ እትኸኣል እተፈላለዩ ናይ መጽናዕቲ ፈተናታት ኣሎ። እንታይ ከተጽንዕ ከም እትደሊ ንክትፈልጥ ዝቐለለ ኪገብረልካ ይኸኣል እዩ። ኣብ [www.studiekeuze123.nl](http://www.studiekeuze123.nl) ቀደ ኣብነት ክትረኽቡ ትኸኣሉ ኢኹም።

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ትምህርቲ ናይ ምርኩብ መሰል ኣሎካ። ምርጫ ናይ ምምሃር ናትካ እዩ።

ኣብ ነዘርላንድስ ዝነበር ዝኹን ይኹን ሰብ ናይ ምምሃር መሰል ኣለዎ። እዚ ነቶም ኣብ ነዘርላንድስ ዝርከቡ ስደተኛታትን ስደተኛታት ሓዳርን እውን ዝምልከት ኢዩ።

ሕጊ ነዘርላንድስ ቁልዑ ኸሳብ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ናብ ቤት ትምህርቲ ኺመሃሩ ኸም ዘለዎም ይእዝዝ እዩ። ካብ 16 ኸሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ ዲፕሎማ እንተ ዘይብሎም

ትምህርቶም ኪቐጽሉ ኣለዎም። እዚ ኸኣ "ናይ ብቐዓት ግዴታ" ተባሂሉ ዝጽዋዕ ኢዩ።

"ኣቦይ ጸራቢ ዕንጨይቲ እዩ። ጸራቢ ንክኸውንን ቀደ መዓልቲ ድማ ንትካሉ ክሕዝ እዩ ዚደልዩኒ። መሻጢት ክኸውን ከም ዝደሊ ምስ ነገርክዎ ኣቦይ ተቈጥዖ። ኣብዚ ግን ባዕለይ እዩ ውሳኔ ዝገብር ዘለኹ መሻጢት ንክኸውን ድማ ክሰልጥን እዩ" በልኩ።

### እንታይ ክገብር?

ወለድኻ (ወይ መጻምድትኻ) ነቲ ክትማሃሮ እትደሊ ምርጫ ይቃወምዎ ድዮም ? ናብቲ ክትረኽቦ እትኸኣል ደገፍገጽ ኪድ 17 ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኸበይ ክትረክብኩም እትኸኣል ንምፍላጥ።

ናጽነት ትምህርቲ ሰብኣዊ መሰል እዩ። ነዚ ንስድራ ቤትካ ግለጽሎም።

ወለድኻ ኣጸቢቕም ይፈልጡኻ እዮም። ጽን ኢልካ ስምዓዮም ንስኻ ኢኻ ግን እቲ ናይ መወዳእታ ውሳኔ ትውስን።

ንስድራ ቤትካ ኣዘራርቦም። እዚ እንተ ዘይተዓደዩ ኸኣ ካብ ኣባል ስድራ ቤትካ ወይ ፈታዊኻ ሓገዝ ክትሓትት ትኸኣል ኢኻ።

ምናልባት ስድራ ቤትካ ብዛዕባ እቲ ክትረኽቦ እትኸኣል መጽናዕትን ስራሕን ኣይፈልጡን ትኸውን። ዝያዳ ሓበሬታ ሃቦም። ኣብቲ ክትደልዩ እትደሊ ኣብያተ - ትምህርቲ ወይ ትካላት ክፋት መዓልታት ክትበጽሕ ከለኻ ምሳኻ ሒዝካዮ ምጻእ። ንመምህርካ ንወለድኻ ኺዘራርቦም ሕተቶ።

ምስ ምርጫኻ ስለምንታይ ከም ዘይሰማምዑ ክትፈልጥ ፈትን። ስለምንታይ ከም ዘይጮንቐ

ንክትገልጽሎም ክሕግዝካ ይኸኣል ኢዩ።

ንስኻኸ ተመሳሳሊ መደብ ዝገበረ ሰብ ኣሎዮ ? እዚ ሰብ እዚ ሕጂ ጽቡቕ ስራሕ ኣለዎዮ ? ምናልባት ምስ ስድራ ቤትካ ኺራኽቡ ይኸኣሉ ይኹኑ።

ብእተኸኣለካ መጠን ቀልጢፍካ ብዛዕባ እቲ ባዕልኻ እትመርጽ ትምህርቲ ንወለድኻ ኣዘራርቦም። ነቲ ናይ ዝላ ርእሰኻ ምርጫ ኸም እትገብር ዚገልጽ ሓሳብ ንኺለምድዎ ግዜ ይህቦም እዩ።

ብዛዕባ ምርጫኻ ርግጽኻ ዲኻ ? ብድሕሪኡ ንኹሉ እቲ ኣብኡ ዘሎ ሓበሬታ ኣረጋግጽ። ንስድራ ቤትካ ብቐሊሉ ምእንቲ ከተእምኖም እንታይ ዓይነት ስራሕ ክትረክብ ከም እትኸኣልን እንታይ ኣታዊ ክትረክብ ከም እትኸኣልን ፍለጥ።

ንመጽናዕትኻ ባዕልኻ ክትከፍሎ እንተ ዘይክኢልካ ናይ ተማሃራይ ልቓሕ ከተመልከት ትኸኣል ኢኻ። ወለድኻ ትሓትት ኣታዊ እንተ ኣልዩዎም ተወሳኺ ልቓሕ ክትሓትት ትኸኣል ኢኻ። ንመጽናዕትኻ ብኸመይ ክትከፍሎ ኸም እትኸኣል ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ናብ [www.duo.nl](http://www.duo.nl) ኪድ።

"ንለይ ጋዜጠኛ ኸተጽንዕ ደለየት። ምስ ምርጫኣ ኣይተሰማማዕኩን። ዝያዳ ገንዘብ ምእንቲ ክትረኽብ ሕጊ ኸተጽንዕ ኣገደድክዎ። ሕጂ ጠበቓኹይ ናትዓዩ ኣላ እንተኹን ግን ከም ዘይትሕገውስ እፈልጥ ኢዩ። ከምኡ ንክትገብረላ ስለ ዘገደድክዎ ሕማቕ እዩ ዚስምዓኒ" በልኩ።



ውሉድካ ዚመርጽ ትምህርቲ

ውሉድካ ዝደለይዎ ትምህርቲ ኺረከብ ኣገዳሲ እዩ ። ቅኑዕ ምርጫ ንኺገብሩ ኸትሕግዞም ትኸእል ኢኻ እንተኸኑ ግን ከተገድዶም ኣይትኸእልን ኢኻ ። ቈልዑ ኣብ ቤት ትምህርቲ ብዛዕባ እቲ ኺከታተልዎ ዚኸእሉ እተፈላለዩ ዓይነት መጽናዕትን ትምህርትን ይሕብሩ እዮም ። ውሉድካ ብዛዕባ ብዙሕ ዘይትፈልጦ ነገር ኪጽንዕ ይደሊ ድዩ? ወይስ ንጽር ሓሳብ ዘይበልካ ወይ ኣብ ፈለማ እትቃወሞ ነገር? ዝያዳ ሓበሬታ ርኽብ ። ኣብ ርእሲ እዚውን ብዙሕ ህቡብ ዘይኸኑ መጽናዕታትስ ስለ ዘሎ ጽቡቕ መነባብሮ ንምርካብ ስራሕን ኣጋጥምን ኣሎ ።





## ብርሐኑ ናይ ምንባር መሰል

### እንታይ እዩ?

ብርሐኑ ምንባር ኪበሃል ከሎ ምስ ወለድኻ ኣይትነብርን ማለት እዩ ። ናይ ገዛእ ርእሰኻ ቦታ ኣሎካ ። ኣብ ነዘርላንድስ ገና ዘጽንዑ ዘለዉ ብዙሓት መንእሰያት ምስ ወለዶም ዘይኩነስ ኣብ ናይ ተማሃሮ ኣባይቲ ወይ ኣብ ሓባራዊ መንበሪ ኢኦም ዝነበሩ ዘለዉ ። ብዙሓት ርክብ ዘለዎም ግን ከኣ ዘይተመርገዉ ሰባት እውን ብሓንሳእ እዮም ዚነበሩ ።

### መሰላትካ እንታይ እዩ ?

ካብ 18 ዓመት ኣትሒዝካ ብርሐኑኻ ክትነብር መሰል ኣሎካ ። ገና ንእሽቶ እንተ ኼንካ ካብ ወለድኻ ፍቓድ የድልዩካ እዩ ።

"ቤት ትምህርቲ ካብቲ ምስ ወለደይ ዝነበረሉ ዝነበርኩ ቦታ ኣዝዩ ዝረሓቐ እዩ ነይሩ። ኣብ ሰዓተይ ምእንቲ ክኸውን ሰዓት 5 ናይ ንግሆ ክትንስእ ነበረኒ ። ኣባይ ክሳብ ክንደይ ከም ዝደኸምኩ ኣስተብሃለ ። ናይ ርእሰይ ቦታ ክረክብ ፈቐደለይ ። ሕጂ ኣብታ ዘጽንዓላ ክትማሓንቲ ክፍሊ ተኸርዮ ኣለኹ ዝሓሸ ነጥቢ ድማ እረክብ ኣለኹ።"

### እንታይ ክገብር?

ብርሐኑኻ ክትነብር ትደሊ እኳ እኳ እንተ ኹንካ ወለድኻ ግን ኣይፈቐዱልካን እዮም? ናብቲ ክትረኽቦ እትክእል ደገፍገጽ ኪድ 18 ሓገዝ ወይ ምኽሪ ኻበይ ክትረክብኩም እትክእል ንምፍላጥ ።

ብዛዕባኦም ተዘራረቡ ። ወለድኻ ንኣተሓሳስባኻ ምስማዕ እንተ ኣብዮም ካብ ኣባል ስድራ ቤትካ ወይ ፈታዊኻ ሓገዝ ኪሓትቱኻ ይክእሉ እዮም ።

ካብ ቤትካ ርሒቐካ ተጽንዕ ወይ ትሰርሖሎ ኣለኻ? እዚ ክሳብ ክንደይ ከቢድ ምዃኑ ንወለድኻ ንግሮም ።

ንግሆ ንግሆ ኣንጊህካ ክትትንስእን ምሽት ናብ ቤትካ ክትምለስን ኣሎካ። ዕዮ ገዛካ ክትውድእ ኣይትክእልን ኢኻ።

በይንኻ ክትነብር ዚጠቐመካ ስለምንታይ ምዃኑ ግለጽ ። ንርእስኻ ክትኣሊ ክትመሃር ኢኻ ። ንምጽናዕ ዝያዳ ግዜ ስለ እትረክብ ዝሓሸ ነጥቢ ክትረክብ ኢኻ።

ካብ ቤቱ ርሒቐኻ ዚነብርን ጽቡቕ ዚገብርን ሰብ ትፈልጥዶ? ምናልባት እዚ ሰብ እዚ ምስ ወለድኻ ኺራኽብ ይክእል ይኸውን ።

ወለድኻ ስለምንታይ ከም እተቐደመኻ ክትፈልጥ ጽዕር ። ስለምንታይ ከም ዘይጭነቐ ንክትገልጽለኦም ክሕግዝካ ይክእል እዩ።

ብእተክእለመጠን መጠን ቀልጢፍካ ብርሐኑም ኪነበሩ ክም ዚደልዩ ንወለድኻ ኣዘራርቦም ። ነቲ ናይ ገዛእ ርእስኻ ምርጫ ክም እትገብር ዚገልጽ ሓሳብ ንኺለምድዎ ግዜ ይህቦም እዩ ።

ወለድኻ ዘይእምኑኻ ኹይኑ ይስምዓካ ወይስ ነዚ እዮም ዚነግሩኻ? ከም ዚእምኑኻ ንምግባር እንታይ ክትገብር ከም እትክእል ሕተቶም ።

ንኹሉ እቲ ኣብኡ ዘሎ ሓበሬታ ኣረጋግጽ ። ወይ ዓቕምኻ ዚፈቐደልካ ኹይኑ ኣይኹን። ምናልባት ናይ ገዛ ረብሓ ክትረክብ ብቐዕ ትኸውን ወዘተ ። ንወለድኻ ብቐሊሉ ክትእምኖምን ንሕቶታቶም ክትምልሰሎምን ትክእል ኢኻ ።

ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ምስ ወድእ ትምህርቶም ክትቅጽል እንተ መዲብካ ኣብ ግዜኡ መንበሪ ተማሃሮ ንምርካብ ክትምዝገብ ኣሎካ። ከም [www.kamers.nl](http://www.kamers.nl) ወይ [www.kamernet.nl](http://www.kamernet.nl) ዝእመሰለ መርበባት እውን ክትጥቀም ትክእል ኢኻ ። ኣብ ርእሲ እዚውን ሰባት ሓደስቲ ደቂ ክፍሎም ዘናድዩሉ ብፌስቡክ ገጻት ኣሎ። ኣብ ሓያሎ ምምሕዳራት ከተማ ካብ 18 ዓመት ኣትሒዝካ መንበሪ ክትካረ ትክእል ኢኻ። ነዚ ኣብ ግዜኡ ጽቡቕ ጌርካ ክም እትገብር ኣረጋግጽ ። ዋላ እውን እቲ እትጽብዮ ዝርዝር ነዊሕ እንተ ኹን ካብ ወለድኻ ክትግዕዝ ከም እትክእል ርግጻኛ እኳ እንተ ዘይኩንካ።

ብዛዕባ እቲ ክትገብር ዘሎካ ነገራት ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ናብ [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) ኺድካ ብርሐኑኻ ክትነብር ዝብል ሓበሬታ ተመልከት [www.wijzeringeldzaken.nl](http://www.wijzeringeldzaken.nl)።

ብዛዕባ ጥቕምን ለቶትን ሓበሬታ ንምርካብ ናብ [www.toeslagenaanvraag.nl](http://www.toeslagenaanvraag.nl) ኪድ ።



## ናይ ህጹጽ ኩነታት ውጥን

ኣብ ቤትካ ዘሎ ኹነታት ሓገኛ ድዩ ? ምስ ሓደ ሰብ ክትምርፆ ተገዲድካ ዲኻ ? ኣብ ወጻኢ ሃገር ከይትሕደግ ትፈርህ ዲኻ? ምስ እትኣምኖ ሰብ ተዘራረብ ሓገዝ ድማ ሕተት ። እዚ ድማ ፈታዊኻ መምህርካ (ናይ ውሉድካ ወይ ናይ ውሉድካ) ናይ ፒ. ፒ. ሓደ ምስጢሩ ዜካፍሎ ወይ ምስጢሩዊ ኣማኻሪ ዛንታኻ ቪሰምዕ ኪሕግዘካን/ወይ ናብ ሓደ ውድብ ኪመልከተካን ይኽእል እዩ።

ምስ መማኽርትኻን/ወይ ምስ ሰራሕተኛ ረድኢትካን ብዛዕባ ምዝርራብ ዚገልጽ ምኽራፍ

ምስ ህገ ክትዘራረብ ትደሊዶ? ድሕረኡ ቈጽጺ ግበር እሞ በይንኻ ቺድ ። ነዚ ምድላዊት ክትገብር እንተ ዘይክእልካ ምስ ሓኪምካ በይንኻ ክትዘራረብ እትደሊ ንእሽቶ ወረቐት ክትጽሑፍ ትኽእል ኢኻ ነዚ ድማ ብምስጢር ኣብ ልምዶም ክትገድፎ ትኽእል ኢኻ።

ዛንታኻ ምንጋር ኣይትሕፈር። ኩሉ ነገር ግለጽ ዝርዝር ሓበሬታ ኣይትሕደግ።

ተሌፎን ንምድዋል ብሞባይል መልእኽቲ ንምልኣኽ ወይ ኢ-መይል ንምልኣኽ ከምኡውን መግስ ከም እትራኽብ ምድላዊት ግበር። ን24 ሰዓት ምላሽ እንተ ዘይሰዲድካ እቲ ምስጢሩ ዜካፍሎ ሰብ ናብ ፖሊስ ኪድውል ከም ዚኽእል እውን ክትሰማምዓሉ ትኽእል ኢኻ።

ኩነታትካ ኣብ ዜስግእ እዋን እትጥቀመሉ ግናኽ ክትዛረብ ዘይትኽእል ኮድ እትብል ቃል ክትሰማምዓሉ ትኽእል ኢኻ።

ካብ ተሌፎንካን/ወይ ታሪኽ ብሮውዝካን ተሌፎንካን መልእኽትታትካን ኣወግድ።

ነቲ ብሓባር እትገብርዎ መሰናድዎ ጠቢቕኩም ሓዝዎ ።

ኪሕግዩኹ ዚኽእሉ ቅጽረ ተሌፎን ሰባት ወይ ውድባት ጽሑፍ። እዚ ኸኣ ተሌፎንካ እንተ ተወሲዱ እቲ ቅጽረታት ኣብ ሓደ ቦታ ኸም ዘሎካ የረጋግጽ።

ተርጓሚ ኸም ዚህልወካ ግበር። ነዘርላንድስ ክትዛረብ ኣብ ዘይትክእለሉ ወይ ዳርጋ ኣብ ዘይትዛረብሉ እዋን ተርጓሚ ናይ ምዃን መሰል ኣሎካ። ተርጓሚ ነቲ ዚዝረብ ዘሎ ቪትሮጉም ይኽእል እዩ ። ውድባት ደገፍ ነዚ ቪድዮኻ ይኽእል እዩ።

ውድባት ደገፍ ናይ ምስጢር ግዴታ ስለ ዘለወን ነቲ ሰራሕተኛ ኻባኻ ክትኣምኖ ትኽእል ኢኻ ። ከምዚ ቪዲዮል ከሎ ንስድራ ቤትካ ወይ ንመጻምድትኻ ዋላ ሓንቲ ቪዲዮኻም ኣይክእሉን እዮም ማለት እዩ ።

ኣብ ከባቢኻ ክትዘራረብም እትኽእል ሰባት ምርካብ ወትሩ ጽቡቕ እዩ ። እንተኹን ግን ንኣደስቲ ሰባት ብኸመይ ክትፈልጦም ትኽእል ?

ምስ ጎራባብትኻ ተዘራረብ ። ኣብ ጥቓኽ ናብ ዚርከብ ማእከል ማሕበረሰብ ወይ ካልእ ተመሳሳሊ ነገር ምብጻሕ ።

ናይ ወለንተታ ስራሕተኛ ክትረክብ ፈትን ። ናብተን ኣብቲ ኸባቢ ዚርከባ ውድባት ከይድካ ብኢንተርነት ድለ።

ናብ ቤት ትምህርቲ ዚኸዱ ውሉዳት እንተ ኣለዉኻ ምስ ካልኦት ወለዲ ምዝርራብ ጽቡቕ እዩ ። ኣብ ንጥፈታት ቤት ትምህርቲ ብወለንታ ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ ።

ምናልባት ኣባል ክቡብ ስፓርት ወይ መሕለፍ ግዜ ክትከውን ትኽእል ኢኻ። ኣባልነትካ ክትዕድግ እንተ ዘይክእልካ ምምሕዳር ከተማኻ ብገንዘብ ኪሕግዘካ ይኽእል ይኸውን።

---

ኣብ ዝደለኻዮ ናይ ምእማን ወይ ዘይምእማን መሰል

ኣብ ነዘርላንድስ ኩሉ ሰብ ኣብቲ ዝደልዮ ወይ ዘይኣምነሉ ነገራት ናይ ምእማን መሰል ኣለዎ ። ንርእስኻ ሃይማኖተኛ ኢዘሐዊ ወይ ሰብኣውነት ዘይብልካ ጌርካ ዲኻ እትርእያ ኣብ ሰላማዊ ሃዋህው ብዛዕባ ዘሕለፍካዮ ተመክሮ ክትዛረብ ትደሊዶ ? ማሕበር ሂዩማኒስትስ ቨርቦንድ ነዘርላንድስ ብዛዕባ እዚ (ብእንግሊዝኛን ነዘርላንድስን) ንምዝርራብ ህሞት ይውድብ ። ናብ [www.humanistischverbond.nl](http://www.humanistischverbond.nl) ወይ [freedomofthought@humanistischverbond.nl](mailto:freedomofthought@humanistischverbond.nl) ኢ-መይል ኪድ ።

---



## ክርክብ ዝከላል ደገፍ

እንታይ ዓይነት ሓገዝ እዩ ዜድልየካ ?	ርክብ
ምስ ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ክብሪ እተመርኩሰ ዓመጻ ኣገዲድካ ምሕዳግ ኣገዲድካ ምምርጻው ወይ ምርኮ ሓዳር ዚተሓሓዝ ሓገዝ የድልየካ ድዩ? ድሕረኡ ምስ ፖሊስን/ወይ ቪሊግ ቱዊስን ተራኹብ።	ብኡንብኡ ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ ? ናብ ፖሊስ ደውል: 112. ብኡንብኡ ኣብ ሓደጋ ዘይሓተኻ እኳ እንተ ኹንካ ሓገዝ የድልየካ ድዩ ? ናብ Veilig Thuis ደውል: 0800-2000 ወይ ካብ ወጻኢ ፡ +31 703 11 90 07። ብወብ ሳይቶም ኣቢልካ እውን ምስ ቪሊግ ቱዊስ <a href="http://www.veiligthuis.nl">ከተዕልል ትኽእል ኢኻ</a> <a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> ።
ብዛዕባ እዚ ኹሉ ጉዳያትን ካልእ ጸገማትን ምስ ሓኪምካ ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ምስ ጂ. ዲ. (ኣገልግሎት ጥዕና ምምሕዳር ከተማ) እውን ክትራኹብ ትኽእል ኢኻ።	<a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> ብዛዕባ እቲ ኣብ ጥቓኽ ዘሎ ጂ. ዲ.
ኣብ ወጻኢ ሃገር ሓገዝ የድልየካ ድዩ ? ሚኒስትሪ ወጻኢ ነቶም ግዳያት ኣገዲድካ ምምርጻውን ምሕዳግን ነዘርላንድስ ናብ ነዘርላንድስ ክምለሱ ንዝደልዩ ሰባት ይሕገዞም ኢዩ ።	ኣብታ ዘለኻሉ ሃገር ምስ ዚርከብ ኢምባሲ ነዘርላንድስ ወይ ምስቲ ኣብ ሚኒስትሪ ወጻኢ ዚርከብ 24/7 ኣድራሻ ማእከል +31 247 247 247 ርእ፣ WhatsApp ብ +316 8238 7796 ብተዋተር @247BZ ከምኡውን ምስ ወጻኢ ጉዳያትን ጉምሩኽን ሪሳፕ [ኣፕሊኬሽን ጉዕዞ] ተራኹብ።
ኣብ ወጻኢ ሃገር ራሕሪሕካዶ ትፈልጥ ? ኣብ ወጻኢ ሃገር ክትምርሶ ትግደድ ዲኻ ? ወይስ ንኻልእ ኢኻ እትፈርህ ? ምስ ላንዲሊ ክፍፕፕንት ሁወሊ ክስድዋንን ኢኻ ኣክተርላቲንግ [ማእከል ኣገዲድካ ምምርጻውን ምሕዳግን] ተራኹብ ።	<a href="http://www.huwelijksdwangenachterlating.nl">www.huwelijksdwangenachterlating.nl</a> ተሊፎን፡ +31 (0)70 34 54 319
ምስ መሐበሪ ሓበሬታ ናይ መንበሪ ፍቓድ ንምርካብ ከተመልከት ትኽእል ኢኻ። እዚ መመልከቲ እዚ ኣብ ነዘርላንድስ ንክትነብር ዚኽእለካ ፍቓድ ከም እትደሊ ዚሕብር እዩ ። መሐበሪ ሓበሬታ ብዛዕባ እቲ ምስ ፍቓድ መንበሪ ዚተሓሓዝ ነገራት ዝያዳ ኺነግረካ ይኽእል እዩ።	<a href="http://www.ind.nl">www.ind.nl</a> ተሊፎን ፡ 088 043 04 30 ኣብ ወጻኢ ሃገር ከለኻ +31 88 043 04 30 ክትድውል ኣሎካ። ብደብዳቤ ወይ ብኢ-መይል ድማ፡ Algemene vragen Immigratie- en Naturalisatiedienst, Postbus 17, 9560 AA Ter Apel
እቲ ህት ጁራዲሽ ሎክት ዚበሃል ዚድግፍ ውድብ ኣብ ጥቓኽ ጠበቓ ንክትረክብ ኪሕግዞካ ይኽእል እዩ ።	<a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a> ተሊፎን ፡ 0900-8020.
ስተርክ ህዊስ ዚብሃል ውድብ ንዓመጻ (ቤት) ክትዋጽኣሉ ኽለኻን መዕቁቢ ኣብ ዜድልየካ እዋንን ይሕግዞካ እዩ ።	<a href="http://www.sterkhuis.nl">www.sterkhuis.nl</a> ብወብ ሳይቶም ኣቢሎም እውን ኪዕልሉ ይኽእሉ እዮም። ስተርክ ህዊስ ኣብ 013 543 30 73 ክትድውሉ ትኽእል ኢኻ ። ብኡንብኡ ሓገዝ ወይ እትድቅስሉ ቦታ የድልየካ ድዩ? 013 751 11 11 ደወል
ኢቫ ከምኡውን ዛሂር ድሕሪ እቲ ኣብ ክብሪ እተመርኩሰ ዓመጻን ኣገዲድካ ምምርጻውን ነተን ካብ 14 - 23 ዝዕድሚኡን ኣዋልድን ኣዋልድን መዕቁብን ምኽርን ይህባእን እዮን።	ብዛዕባ ኢቫ ዝያዳ ሓበሬታ ፡ <a href="http://www.kompaanendebocht.nl">www.kompaanendebocht.nl</a> ብዛዕባ ዛሂር ዝያዳ ሓበሬታ፡ <a href="http://www.fier.nl/voor-professionals/zahir">www.fier.nl/voor-professionals/zahir</a>
ኣንጻር ድሊትካ ገለ ነገር ኣጋጢሙካዶ ? ተገዲድካ ዲኻ ዘለኻ ወይስ ጸቕጢ ይወርደካ ኣሎ ? ምስ ራየር ብምዕላል ታሪኽክ (ብዘይተፈልጠ መገዲ) ክተካፍል	<a href="http://www.fier.nl/chat">www.fier.nl/chat</a> ኣቢልካ ዕላል ። ፋይር ኢልካ እውን ክትጽውዖ ትኽእል ኢኻ! ኣብ 088 – 20 80 000



