

### ንቆልዓኹም እትሕግዙሉ መንገዲ



ነቶ ቆልዓ ኣዳምጺ፣ ዋላ ብዛዕባ እቶም ኣሸገርቲ ዝነበሩ ተጓናፎታቱ/ተጓንፎታታ፣ ሓሳባቱን ስምዒታቱን ክገልጽ ፍቐደሉ።



ውሱናት ዕለታዊ ናይ መግቢ፣ ድቃስን ካልእን ሰዓታት ኣዳልው።



ምስቲ ቆልዓ ተጻወት። ብዙሓት ቆልዑ ንዘጨንቑ ተጓንፎታቶም ብጻወታ እዮም ዝሓልፉዎ።



ትዕግስቲ ግበር። ቆልዑት ብተደጋጋሚ ብዛዕባ ሓደ ነገር ጥራይ ክዛረቡ ክደልዩ ይኸእሉ እዮም።

ነገራት እናኸፍኡ ይኸዱ እንተሃልዮም ወይድማ ብሕሉፋት ጸገማት ናይ ምጭናቕ ኩነታቱ እናገደደ ይኸይድ እንተሃልዩ ተጓንፎታት ምስ ናይቲ ቆልዓ ሓብሓቢ/መንእሰይ ሰራሕተኛ፣ መማህራን፣ ናይ ቤት-ትምህርቲ ሓኪም ወይድማ ኣማኻሪ ስድራቤት ተዘራረቡ።

**DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP**



**DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP**



### ዝምልከቶም ኣካላት

ካውንስል ስደተኛታት ሲንማርክ (The Danish Refugee Council)  
ናይ ወለንታውያን ስደተኛታት ማእከል ፍልጠት  
ተሌፎን (+45) 33 73 53 39  
ኢሜይል [udsatte@drc.dk](mailto:udsatte@drc.dk)

ኣማኻሪ ስድራቤት ብዝኾነ፣ Sidsel Sejdelin-Andersen፣ ኣብ ምድላው ጉጅለ፣ ምምሕዳር ከተማ Varde ዝተዳለወ። ብምትሕብባር ምምሕዳር ከተማ Varde ከምኡድማ ካውንስል ስደተኛታት ዴንማርክ ድማ ተሓቲሙ።

# ዘሰንብድ ተጓንፎታት ዘለዎ ቆልዓ በመደ ንሕግዙ

## ንስኻ አገዳሲ ኢኻ

አብ ሂወት ቆልዕ ብሓፈሻ፣ ብፍላይ ድማ ካብ ሕሉፋት ተጓንፎታት ስንባደ ክወጹ ደገፍ ንዝደልዩ ቆልዑት ኣደን ኣቦን ልዕሊ ኩሉ ኣገደስቲ ሰባት እዮም። ሕሉፋት ተጓንፎታት ስንባደ ንቐልዓ ክንደየናይ ከምዝጎድኡ እንተፈሊጥካ፣ ስምዒታቶምን ባህሪታቶምን ምርዳእን ብኡ መሰረት ከአ ምሕጋዝን ቀሊል እዩ።

## ንቡር ግብረመልሲ

ዘጨንቐ ተጓንፎታት ከጋጥሙና እንከለዉ ሓንጎል ወድሱብ ናይ ስንባደ ሆርሞናንት ብምምንጫው ንሰውነት ናይ መጠንቀቕታ መልእኸቲ የመሓላልፍ። እዚ ብህጹጽ ሓሲብና ብህጹጽ ስጉምቲ ብምውሳድ ንሂወትና ካብ ሓደጋ ከነድሕን የኽእለና።

እቲ ጸገም ከቢድን ንነዊሕ ጊዜ ዝጸንሐን እንተኾይኑ ድማ፣ እቲ ሓንጎል፣ አብ ገለ እዋናት ድማ እቲ ሰውነት እውን ዋላ እቲ ንሂወት አብ ሓደጋ ዘእቱ ኩነታት ሓሊፉ እናሃለዉ ኣብ ተጠንቀቕ ይጸንሑ።

## ዘጨንቐ ተጓንፎታት ተመሓላለፍቲ ክኹኑ ይኽእሉ እዮም

ቆልዑ ስንባደ ምስ ዘለዋ ኣዶ ወይድማ ኣቦ እንተዓብዮም ጸገም ከማዕብሉ ይኽእሉ እዮም። ብሓፈሻ ናይ ስንባደ ተጓንፎታት ንሙልእ ስድራቤት ክብክሉ ይኽእሉ እዮም። ዋላ ዳኣ እቶም ቆልዑ ብቐጥታ እቲ ዘጨንቐ ተጓንፎ ኣየጋጥሞም እምበር፣ እቲ ሕማም ካብ ኣዴኣም ወይድማ ካብ ኣቦኣም ክወርስዎ ይኽእሉ እዮም።

## ነቶ ቆልዓ ኣዋጋዓዮ

ብዙሓት ወለዲ ብዛዕባ ዘጨንቐ ተጓንፎታትን ከበድቲ ስምዒታትን ከዋግዑ እንከለዉ ንቆልዑት ኣብቲ ዕላል ኣይሓውስዎምን። ወለዲ እዚ ብምግባር ቆልዑቶም ዝከላኸሉ ዘለዉ እዩ ዝመስሎም።

ይኹን እምበር ቆልዑት ብፍላይ ገለ ጸገም ከጋጥም እንከሎ ካብቲ ንሕና እንግምቶ ንላዕሊ እዮም ዝፈልጡ። ገለ ካብኣቶም ዝተሓብአ ሚስጥር ክህሉ እንከሎ ዝበኣሰ ይርበጹን የተሓሳስቦምን እዩ። ስለዚ ብዛዕባ ናትካን ናታቶምን ተጓንፎታትን ስምዒታትን ምስቶም ቆልዑ ምዝርራብ እዩ ዝሓይሽ።



## ምኽንያታት መሰንበድቲ ተጓንፎታት

ስንባደ ንዘይንቡር ተጓንፎ ዝወሃብ ንቡር ምላሽ እዩ

- + ናይ ወለዲ ወይድማ ቀረባ ኣባላት ቤተሰብ ሞት
- + ዐናትን ውግእን ብኣካል ምርኣይ
- + ኣብ ውግእ ምስታፍ
- + ናዕቢ ወይድማ ሓደጋታት ምርኣይ
- + ዝካኸ ወይድማ ሃገርካ ገዲፍካ ምህዳም
- + ንነዊሕ ጊዜ ካብ ስድራቤትካ ምፍላይ
- + ኣካላዊ ማህሰይቲ
- + ብምኽንያት ውግእ ግዳይ ድኽነት ምዃን

## ናይ ቆልዑት ግብረመልሲታት

ቆልዑት ንዘጨንቐ ወይ ዘሰንብድ ተጓንፎታት ዝተፈላለዩ ግብረመልሲታት ይህቡ። እቶም ልሙዳት ግብረመልሲታት ከምዝስዕቡ ቀሪቦም ኣለዉ

- + ጠመተ ናይ ዘይምሃብ ጸገም
- + ሓደሽቲ ነገራት ናይ ዘይምምሃር ጸገም
- + ኣብ ልዕሊ ካልኣት ተጓናጺ ባህሪ ምርኣይ
- + ኣብ ልዕሊ ዝርእሶም ሕማቕ ባህሪ ምርኣይ
- + ሕማም ኩብዲ፣ ሕማም ርእሲ፣ ምንጽርራው
- + ሕርቃንን ምንጻልን
- + ኣሰልቻዊ ወይድማ ተመሳሳሊ ጸዋታ ጥራይ ምጽዋት
- + ጠፋ-ሕፋ-ሕ ምባል
- + ብዙሕ ምብካይ፣ ኣውያት
- + ካብ ወለዶም ኣይፍሊይን ምባል
- + ለይቲ ካብ ድቃስ ምብርባር
- + ዘባህርር ተደጋጋሚ ሕልሚ
- + ጸልማት ምፍራሕ
- + ናይ ዓውታ ድምጺ ምፍራሕ
- + ባይንኻ ምዃን ምፍራሕ