



ካብ ገዛኹ እትገብርዎ ህድማ

ካብ ገዛኹ ተዓዲኹ ኣለኹ'ዶ፣ ትውቅዒ ኣለኹ'ዶ፣ ናብ ግዳም ክትወጹ ኣይፍቀደልኩን ኣሎ'ዶ፣ እትምገብዎ እኹል ምግብ ኣይውሃበኩን ኣሎ'ዶ፣ ቍጽጽር ብቐጻሊ ይግበረልኩ ኣሎ'ዶ፣ ኣብ ልዕሊኹ ሕን ንኹይፍደ ትፈርሂ ኣለኹ'ዶ፣

እቲ መልሱ፡

እወ ድዩ፣ ስለዘ፣ ኣብ ኔዘርላንድስ ብ'ሕብእቲ ዓልኣንስተይቲ' እትፍለጥ ኣኹ ማለት እዩ። እቲ ንስኹ ክትፈልጥዎ ዘለኩ ኣዘዩ ኣገዳሲ ነገር፣ እዚ ኣጋጢሞኩ ዘሎ ጉዳይ፣ ዘይንጉር ምኹኑ እዩ። 'ሕብእቲ ዓልኣንስተይቲ' ንኹይቲኹ መሰል ኣሎኩ። ብኸብረትን ብፍጽነትን ክትነብረ መሰልኩ እዩ። ስለዘ፣ ድቀኣንስትዮን ቆልዑን፣ ኣብ ኔዘርላንድስ ኣብ ገዛ ተዓዲዮም ክቐምጡ ኣይፍቀድን እዩ።

በዓል-ቤትኪ ወይ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ከምኡ ይገብር ኣሎ'ዶ፣ እዚ ድማ ብርግጽ መቐዳዕቲ ዝውሃበ ገበን እዩ። ስጉምቲ ንኸትወስዱ ክትፈርሂ ዮብልኩን። እዚ ቐጽሊ-ጽሑፍ፣ ኣብዚ ጉዳይ'ዚ ክትግዘኩ ዝኸእል ሓጺር ምኽርታት ክህበኩ እዩ።



Femmes for Freedom

Femmes for Freedom | Defending Girls and Women's Rights
Laan van Meerdervoort 70 | 2517 AN Den Haag
+31 (0)70 362 65 06 | www.femmesforfreedom.com

ካብ ገዛኹ እትገብርዎ ህድማ

ጽቡቕ እተዳለኹ ኹኒ



ካብ ገዛኹ ክትሃድሚ ምስእትደልዩ፣ ነዚ ጉዳይ'ዚ ብኣዘዩ ጥንቁቕ ኣገባብ ክትገብርሉ ብዛዕባ እትደልዩሉ መገዳ ዝምልከት ክትሓስቡ ኣሎኩ። ድሕነትኪ፣ ልዕሊ ኹሉ ኣገዳሲ እዩ። ስለዘ፣ እቲ እትገብርዎ ነገራትን ብኸመይ ድማ ካብ ገዛ ክትሃድሚ ከምእትደልዩን ክትውስኒ ዮድልዩኩ እዩ።

ሓጺርቲ ምኽርታት

1. ፖስታርትኪ ወይ ወረቐት መንነትኪ፣ ፍቓድ መንበሪኹ፣ ሺዛ፣ ወረቐት መርዓን ካርድ መድሕን ጥዕናን ኩሉ ግዜ ምሳኪ ክትማልእዮ ክትክእሊ ኣሎኩ። ምስዘይከአል'ኩ፣ ኣብ ክንድኡ ገለ ቅዳሓት ወይ ስእልታት ተማልኡ።
2. ቆልዑ ኣለዉኹ'ዶ፣ ስእልታት ወይ ቅዳሓት ፖስታርትኹ ክትወስዱ ኣለኩ።
3. ከድልዩኩ ስለዝኸእል፣ ገለ ገንዘብ ወይ ወርቂ ከተዋህልሊ ኩሉ ግዜ ፈትኒ። በዓል-ቤትኩን ወይ ወላዲ በዓል-ቤትኩን ነቲ ንብረትኪ ክትከልኩ ብፍጹም ኣይትሃብዮም።

4. ዳቕ ክትዛረብን ክትጽሕፍን ትኸእሊ እንተኾነኪ፣ ንገዛኡ-ርእሲኹ ንኸትከፍኹኒ ብዝበለጸ መገዳ ክትክእሊ ኣኹ። ነዚ ቐንቁ፣ ብመገዳ ተለቪኹን፣ መጽሓፍቲ፣ መጽሔታት ወይ ተንቀሳቓሲ ተሌፎንን ክትምሃረ ጽዓሪ - ንኣብነት 'ዳቕ ተማሃር' ዝብል ኣጥሊኪኹን ደሊኹ ክትፈርሁ ትኸእሊ ኣኹ።
5. ከም ክዳውንቲ፣ ገንዘብ፣ ሰነዳትን መድሃኒታትን ዝኣመሰሉ ኣዘዩ ኣገዳሲ ነገራት ዝተሓሰ ሰንጠ ምስኹ ተማልኡ።
6. ንደቅኹ ኣዘዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ክዳውንቲ፣ ሳእንታት፣ ጃኬታት ከምኡውን ገለ ሞታንቲ፣ ክልስን ካፍቴራን ወዘተ ዘለዎ ናይ ሕቕ ቦርሳ ድማ ምሳኪ ተማልኡ።
7. ስእልታትን ሺድዮታትን ናይቲ ዘጋጠመኪ ዓመጽን መጉዳእትን ውሰዱ። እዚ ስእልታት ከምዘሎኪ ድማ ንወሃብቲ ክንክን ሓብሪ። ግዳይ ዘቤታዊ ዓመጽ ምኹንኪ ክተረጋግዳ እንተኸእልኩ፣ ፍቓድ መንበሪ ንኸትረኽቢ ንኸተመልከቲ ኣዘዩ ዝቐለለ ይገብር፣ ስለዘ ድማ ድሕሪ ሕጂ ጽግዕተኛ ናይ መጻምድትኹ ኣይትኸንን ኣኹ።

ክትኣምንዮ እትኸእሊ ሰብ ርኽቢ



ንኹሉ ዘጋጥመኪ ነገራት ባዕልኹ ጥራይ ምስዘይትገረጥዮ ኣዘዩ ጽቡቕ እዩ። እትኣምንዮ ሰብ ርኽብን ምስቲ ሰብ ድማ ርኽብ ክህልወኪ ጽዓርን።

ሓጺርቲ ምኽርታት

1. ምስ ክልእ ሰብ ንኸትዘረብ ምቕላ ግዜ ኣናድዩ። ኣብ ገለ ሰዓት ክትረኽቢ ክትሰማምዑ ወይ ኣብ ሰዓት ጸስጦ ናይቲ ሰብ ድማ ጽሑፍ ክትገድሩ ትኸእሊ ኣኹ።
2. እቲ እትኣምንዮ ሰብ ንኸበጽሓኪ ናባኺ ኣብ ዝመጸሉ ግዜ፣ ምናልባት ብመገዳ ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ወይ መዘክኸሪ - ኣቢልኪ ምስኡ ርኽብ ንኸትገብረ ጸዓሪ።
3. ምስ ጐርብብቲ ጽቡቕ ርኽብ ንኸህልወኪ ጸዓሪ።
4. ሓገዝ ንኸትረኽቢ ምልታት ትብዓት ይሃልውኪ፣ ሓገዝ ኣብ ኣተዋህበኪ እዎን ድማ ተቐበልዮ።
5. ኣብ ልዕሊኹ ብዛዕባ ዘጋጥም ዘሎ ነገራት ክትሓፍሩ ኣዮድልዩኩን እዩ። ናጉኪ ጉድለት ድማ ኣይኮነን።

6. ዳቕ ዘይትዛረቡ፣ እሞ ኸኣ ቆልዑ ኣለዉኹ'ዶ፣ ነዚ ነገር'ዚ ተጠቐሙሉ!
7. ብዛዕባ ዘጋጥመኪ ተሞክሮታት ንኸልእ ክትሕብረ ኣይትፍርሂ። ታሪኽኪ ንኸልእ ክትሕብረ ምኽእልኩ፣ ሳሕቲ ዓቢ ዕረፍቲ እዩ።
8. ካብ ገዛኹ ሃዲምኪ ክትወጹ ኣብ ዝመደብኩሉ ግዜ፣ ነቲ እትኣምንዮ ሰብ ሓብሪ፣ ንሱ ድማ እቲ እትገብርዎ ዘለኹ ይፈልጥን ንዓኹ ድማ ክትግዘኪ ይኸእልን።
9. ብዛዕባ መሰላትኪ ወይ ኩነታት ፍቓድ መንበሪን ዚምልከት ሓበሬታ ንኸትረኽቢ፣ ነቲ እትኣምንዮ ሰብ ሕተቲ።
10. እቲ እትኣምንዮ ሰብ፣ ንፖስታርትኹ ክዕቅብን ክልእ ኣገዳሲ ነገራት ኣብ ውሑስ ቦታ ክቐምጠልኩን ይኸእል እዩ።

ናብ ፖሊስ ኪዲ

በዓል-ቤትኪ ወይ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ብዛዕባ ኔዘርላንድስ ንዝነግሩኹ ኩሉ ነገር ኣይትእመንዮም። ንፖሊስ ዳቕ ግን ክትኣምን ትኸእሊ ኣኹ። ንብኛታት ኣይኮነን፣ ምስ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ድማ ኣይክራኽቡን እዮም። ኣብ ልዕሊኹ ድማ ጸታዊ ዓመጽ ኣይፍጽሙን እዮም።



ሓጺርቲ ምኽርታት

1. እተወቐዕኪ እንተኾነኪ ወይ ዓመጽ እተፈጸመልኪ እንተኾይኒ፣ ቃል-ምስክርነት ንኸትህቡ ናብ ፖሊስ ኪዲ።
2. ቃል-ምስክርነት ምሃብ፣ ልክዕ ከምቲ ብዛዕባ ሓይሰብ ናብ ፖሊስ እትህቡ ሓበሬታ ኣይኮነን፣ እንተኾነ ግን፣ ብዛዕባቲ ዘጋጥም ዘሎ ነገራት ፖሊስ ከምዘፈልጥ ትገብረ ኣሎኹ። እዚ ድማ ፋይል ክሲ ንኸዳልዉ ዕድል ይህበም። ኣብ ቀጻሊ መድረኽ ብዛዕባቲ ሰብ ጸብጽብ ንኸትህቡ ድልውቲ ኣብ ዝኾንኩሉ እዎን፣ ንስኹ ሓይል መርገጺ ከምዝህልወኪ ይግበር።
3. ንዓኹ ዝኾነውን ሓገዝ ኣብ ምርካብ ንኸትግዘኩ፣ እቲ እትኣምንዮ ሰብ፣ ቃል-ምስክርነት ክህብ ወይ ኣብ ክንዳኹ ከይኑ ጸብጽብ ንኸትህቡ ክትሓቲ ትኸእሊ ኣኹ።

ኢንተርኔትን ተንቀሳቓሲ ተሌፎንክን ተጠቐሚ



ብመገዳ ኢንተርኔትን ተንቀሳቓሲ ተሌፎንክን ኣቢልኪ ኣገዳሲ ሓበሬታ ንኸትረኽቢ ከተናድዩ ትኸእሊ ኣኹ። ብተወሳኺ፣ ምስ እትኣምንዮ ሰብ ርኽብ ንኸህልወኪ ክኸእሊ እዩ።

ሓጺርቲ ምኽርታት

1. ብዛዕባ መሰላትኩን ኩነታት ፍቓድ መንበሪን ዚምልከት ዝሓሸ መንቐሕቐሕታን ተወሳኺ ሓበሬታን ብመገዳ ኢንተርኔት ክትረኽቢ ትኸእሊ ኣኹ። ነዚ ተጠቐሙሉ።
2. ኣብ ኢንተርኔት ድማ ውሕስቲ ምኹንኪ ኣረጋግዳ። ዝኾነ ሰብ፣ ንፖስታርትኹን መለለዩ ቍጽጽርኹን (DigID) ክፈልጦ ኣይትግበሪ።
3. ተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ወይ ከምፕሮተርኪ ምቍጽጻር ይግበረላ ድዩ፣ ኩሉ ግዜ፣ ንእተጠቐምኩሉ ኣሰር ሓበሬታ ኢንተርኔት ይምሰሱ።
4. ሓበሬታ ብቐጥታ ኣብ ኢንተርኔት ንምፍታሕ፣ መንነትኪ ከምዘይፍለጥ (incognito) ወይ ብምስጢር ንኸትጥቀሙሉ ዝገበር ምርጫ መሪጹኪ ንተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ክትጥቀሙ ትኸእሊ ኣኹ።

5. ነቲ ቐንቁ ኣይትዛረቡን ዲኹ፣ ገለ መርጻዪ ኢንተርኔት (ብራውዘር)፣ ንገዳት ሓበሬታ ናብቲ እትርድእዮ ቐንቁ ክትርጉም ይኸእል እዩ ወይ ድማ ንtranslate.google.nl ተጠቐሙ።
6. ምስ እትኣምንዮ ሰብ ንኸትዘረብኩ፣ ንኣመይል፣ ፈይስቡክ፣ ሰናፕታት፣ ኢንስታግራም፣ ዋትስኣብ፣ ቫይቤር፣ ቴላግራም ወይ ስካይፕ ኣብ ተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ተጠቐሙ።
7. ንቐጽርታት ተሌፎን ክትግዘኹ ናይ ዝኸእሉ ወይ እትኣምንዮም ሰባት ዘክርዎ ወይ ድማ ኣብ ወረቐት ጽሑፍ። ተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ምስእትክደ፣ እዚ ቍጽርታት ተሌፎን ኣይክትስእንዮን ኢኹ ማለት እዩ።
8. ናብ እትኣምንዮ ሰብ ትድውሊ ኣሎኹ'ዶ፣ ዘረባኹ ምስወዳእኪ ብኣንብኡ ነቲ ዝርርብ ይምስሰዮ።

ካብ ገዛኺ እትገብርዮ ህድማ

መጽሊሊ ደቀአንስትሮ

መንግስቲ ኔዘርላንድስ፡ ድሕነትኪ ኣብ ዝሕለወሉ ቦታ ንክትህልዉ መደባት ክሰርዕ ግዴታ ስለዘለዎ፡ ካብ ገዛ ሃዲምኪ ምስወጻእኪ ንርእስኺ ኣብ ጉዳይ ዘወን ክትብል ኣይክትረኽብዮን ኣኺ። ኣብ መብዛሕቱ ኩነታት፡ ኣብ መጽሊሊ ደቀአንስትሮ ቦታ ከምዝውሃበኪ ክኸውን እዩ። ንኣዲታት ምስ ደቀን መጽሊሊ ስለዝውሃብ፡ ካብ ደቀይ ተፈላልዮ ዝብል ዝኾነ ጭንቀት ክስምዓኪ ኣየድልን እዩ።



ኣጻርቲ ምኽርታት

1. መጽሊሊ ደቀአንስትሮ፡ ንደቀአንስትሮን ቆልዑን ዝኸውን ውሑስ ቦታ እዩ።
2. ኣብ መጽሊሊ ደቀአንስትሮ 'አመናዝር' የለዎን። ኣብዚ ቦታቲ ንክትኮነ ኣብ ዝኸድክሉ እዎን ድማ ንስኺ 'አመናዝር' ኣይትኸውንን ኣኺ።
3. ኣብ መጽሊሊ ደቀአንስትሮ ብምቕማጥኪ ሕፍረት ክስምዓኪ የብሉን። እዚ ቦታ ዚ፡ ብኸፍሓ ኩነታት ህይወት ብዝሓለፍ ኩሊን ደቀአንስትሮ ዝመልኡ እዩ። እንታይ ዓይነት ስምዒት ከምዘሎኪ ብርግጽ ይፈልግ እዩን። ኣብቲ ቦታቲ ዝውሃበኪ ክንክን፡ ገዛእ ርእስኺ ክኣልኪ ንክትነብሪ ደገ ኣብ ምኽፋት ክሕግዘኪ እዩ።
4. ብዛዕባ ገንዘብ ኣይትሸገሪ። ኣብ ኔዘርላንድስ ንዝውሃብ መንግስታዊ ሓገት ንክትረኽቡ ከተመልከቲ ወይ ስራሕ ከተናድዩ ወይ ትምህርቲ ክትምሃርን ድሕሪቲ ድማ ስራሕ ክትረኽብን ትኽእሊ ኣኺ።
5. በዓል-ቤትኪ ወይ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ደድሕሬኺ ስዒብም ንክይመጹኺ ፍርሃት ኣሎኪ ድይ፡ ከምኡ እንተኾይኑ፡ ንፖሊስን ወሃብቲ ክንክንን ሓብሪ።
6. ውሕስቲ ክይቲ ምስዘይስምዓኪ ድማ ኣብቲ መጽሊሊ ደቀአንስትሮ ስርዓተ-መጠንቐቕታ ክውሃበኪ ክትሓቲ ትኽእሊ ኣኺ። ኣብ ግዜ ህጹጽ ረድኡት ዘድልዩሉ እዎን ድማ ምሳኺ ሓዝዎ ክትከዳ ትኽእሊ ኣኺ።
7. ብዛዕባዚ ኣርእስቲ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ንክትረኽቡ፡ ብክብረትኪ ንfemmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating ተወከሲ።

ሓገዝ



ሓገዝ ንክህባኺ ክትሓትዮን እትኽእሊ ኣዝዮን እተፈላለዩ ትካላት ኣብ ኔዘርላንድስ ኣለዎ።

ኣጻርቲ ምኽርታት

1. ንወሃብቲ ክንክን እመንዮም። ንዓኺ ንክትግዙ ኢሎም ኣብቲ ቦታ ይርከቡ ኣለው።
2. ደቅኺ ካባኺ ክውሰዱዮም ዝብል ፍርሃት ኣይሃልውኪ። በዓል-ቤትኪ፡ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ወይ ሰብ-ስልጣናት፡ ብቐዕ መርቲዎ ከይሃለዎም እዚ ነገር ዝገብሩ ብፍጹም ኣይክእሉን እዮም።
3. ናብ ከም ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ሓኪም ማህጸን ኣብ ዝኣመሰሉ ቆጻራ ሕክምና፡ ምስ ንዕልትኺ፡ ሓማትኪ ወይ በዓል-ቤትኪ ኣይትኺዲ። ንበይንኺ ኪዲ።
4. ንበይንኺ ክትከዳ ኣይትኽእልን ዲኺ፡ ቆጻራ ሕክምና ንበይንኺ ክግበረልኪ ከምእትደልዩ ዝሕብር መልእኽቲ፡ ንይክተር ወይ ተሓጋጊቱ ክትህቡ ጽዓሪ።
5. ቤት ትምህርቲ ዝምሃር ውላድ ኣሎኪ፡ ኣብ ገዛ ተዓዲኺ ከምዘለኺ፡ ንሰራሕተኛ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤት ትምህርቲ ወይ መምሃራን ክትሕብሪ ትኽእሊ ኣኺ።
6. ሓገዝ፡ ብቐጥታ ኣብ ኢንተርኔት ንክትረኽቡ ኣናድዩ። ምስኡም ሓገዝ ክህቡኺ ዝኽእሉ ሰባት ብኸመይ ርክብ ከምእትገብሪ ፍለጡ፤ ተጠቐሙሉ ውን።
7. ብዛዕባ ዘድልዩኪ ሓገዝ ዝምልከት ንወሃቢ ክንክን ብንጹርን ኣሕጺርክን ሓብሪ። ከምዚ በሊ፡ 'ሕብእቲ ዓልኣንስተይቲ' እዩ። ካብ ገዛ ሃዲመ ክወጽእ ደልዮ ኣለኹ።
8. ምስ ወሃብቲ ክንክን ብዝተከእለ መጠን ብህድኣት ተዘራረቢ። ህድኣት ክትኮነ ኣገዳሲ እዩ፤ ፍርሃት ግን ክስምዓኪ የብሉን። ዕግስቲ ኩነት።
9. እቶም ወሃብቲ ክንክን ክህቡኺ ንዝኽእሉ ሓገዝ ተቐብሪ። ኣብቲ ዘድልዩኪ ግዜ ንኹሉ ዘድልዩኪ ነገር ውሰዱ። ነገራት ዘጋጥሙሉ ፍጥነት ባዕልኺ ወስኒ።
10. ወሃብቲ ክንክን፡ ብዛዕባቲ ዘጋጥሙኪ ዘሎ ኩሉ ነገር ክሕበሩ ኣለዎም። ንርእስኺ ካብቲ ኩነታት ብኸመይ ከተውጽኢ ከምእትኽእሊ ክሕብሩኺ ይኽእሉ እዮም።
11. ካብ ገዛ ሃዲምኪ ክትወጹ ትደልዩ፡ ግን ከኣ ናበይ ቦታ ከምእትኸዳ ዘይተፈልጡ ዲኺ፡ ስለዚ፡ ንወሃቢ ክንክን ብዛዕባቲ ሓብሪ። ኣብቲ እትወሰድዮ ዝቐጽል ስጉምታት ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ።
12. ንክትዘራረብን ምኽሪ ንክትረኽቡ ንክትሓትን ጥራይ ዲኺ ትደልዩ፡ ወሃቢ ክንክን ድማ ከምዚ ዝኣመሰሉ ሓገዝ ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ።
13. ብዛዕባ ዝኾነ መጻይቲ እትረኽቡዮ ክንክን ወይ እትቐበልዮ ዘለኺ ሓገዝ ዝምልከት ዘይዕግብቲ እንተኾይኑ፡ ብንጹር ግለጹ። ንኣብነት፡ ፍቓድ መንበሪ ንክትረኽቡ ወይ ካብ ሓዳርኪ ንክትፋትሉ መደባት ክሰርዓልኪ እትደልዩ እንተኾይኑ፡ ንዘድልዩኪ ነገር ብዝበለጸ መገዳ ክፈትሑ ዝኽእል ክልእ ወሃቢ ክንክን ዘድልዩሉ ሳሕቲ ግዜ ኣሎ።
14. ካብ ክኢላ ስነ-አእምሮ ወይ GGZ ሓገዝ ትቐበሉ ኣሎኹ፡ እዚ ድማ ንስኺ ተጻሊልኪ ማለት ኣይኮነን።

ግዲድ ምጥንጣን ስድራ

ብዙሓት ሕቡኣት ደቀአንስትሮ፡ ኣብ መበቆል ሃገራን ብበዓል-ቤተን ወይ ስድራቤት በዓል-ቤት ተጠንጢን እዮን።

ኣጻርቲ ምኽርታት

1. እዚ ነገር ዘገብኩ ንዓኺ ከጋጥም ከምዝኽእል ጥርጠራ ኣሎኪ፡ ስለዚ፡ ቀልጢፍኪ ንሰብ ሓብሪ። ከም ኣማራጺ ድማ ንፖሊስ፡ ማእከል ግዴድ መርዓን ምጥንጣን ኔዘርላንድስ ወይ ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ሓብሪ።
2. እዚ ምስ ዘይከኣልክ፡ ነዚ ነገር ዘኸገብሩ ዝኽእል ኣብ ከባቢኺ ንዝርከቡ ሰብ ክትረኽቡ ፈትኒ።
3. ንዓኺ ጠንጢኖሙኺ ዝኸዱ እንተኾይዮም፡ ናትኪ ፖስታርት - ናይ ደቅኺ ፖስታርት ውን - ምሳኺ ክትሕዝዮ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
4. በዓል-ቤትኪ ንፖስታርትኺ ወሲድዎ ድይ፡ ብዛዕባቲ ዝምልከት ሓብሪ።
5. ዝርዝር ሓበሬታ ኣድራሻ ናይቲ ኣብ እተወለድክሉ ሃገር ናይ ዝርከብ ኤምባሲ ኔዘርላንድስ ሺኪብኪ ንክትጽእፍዮ እተዳለኺ ኩነት።
6. ሰብ ዝጠንጠነኪ ዲኺ፡ ስለዚ፡ ብዛዕባቲ ዝምልከት ንኤምባሲ ኔዘርላንድስ ቀልጢፍኪ ሓብሪ።
7. ሓድሽ ፖስታርት ካብ ምምሕዳርቲ እትቐመጥሉ ከባቢ ከምኡውን ካብ ኤምባሲ ወይ ቆንስል ኔዘርላንድስ መመለሲ ሺዛ ንክውሃበኪ ኣመልክቲ። ፖስታርት ኔዘርላንድስ እተሰረቐኪ እንተኾይኑ፡ ግዝያዊ ፖስታርት ኣብኡ ንክውሃበኪ ክትሓቲ ትኽእሊ ኣኺ - እዚ ድማ 'ሌዘ-ፖስ' ይፍለጥ።
8. ፖስታርትኺን ፍቓድ መንበሪኺን ምሳኺ ኣሎዎ፡ እንተልዩኪ፡ ናብ ኔዘርላንድስ ክትምለሱ ትኽእሊ ኣኺ።
9. እተፈልዩ ዜግነት ዘለኪ እንተኾይኑ፡ እዎ ኽኣ ብቐዕ ፍቓድ መንበሪ እንተልዩኪ፡ ናብ ኔዘርላንድስ ዘኣቱ ሺዛ ክውሃበኪ ይከኣል እዩ። ናብ ኔዘርላንድስ ምስተመለስኪ፡ ኣብቲ ሃገር ኣብ ዝበጸሕክሉ እዎን፡ ኣህጉራዊ ፍቓድ መንበሪ ንበይንኪ ክትሕዝዮ ይደልዩኪ እዩ።
10. ፍቓድ መንበሪ ግዚኡ ዘእኸለ ድይ፡ 'ሰብኣዊ ግን ከኣ ዘይ-ግዝያዊ' ፍቓድ መንበሪ ንክውሃበኪ ተባሂሉ፡ ብግዝያዊ ንክትቐመጡ ፍቓድ ንክውሃበኪ መመልከቲ ናይ ምቕራብ ዕድል ኣለኪ።
11. ንኹሉ ነገራት መረጋገጺ ክትህቡ ክትከእሊ ግን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ነቲ ዘጋጠመኪ ኩነታት ደገፍ ንክኸውንን ንምድራዕን፡ ሰብ ከምዝጠንጠነክን ዓመጽ ከምዝበጽኡክን ቃል-መግለጺታት ወይ ጸብጸባት ከተቐርቢ ይግባእ።
12. ብዛዕባዚ ኣርእስቲ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ንክትረኽቡ፡ ብክብረትኪ ንfemmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating ተወከሲ።



ናይ ገዛእ ርእስኺ ህይወት ምምራሕ



እዚ ንኡስ ምኽርታት፡ ካብ ገዛኺ ንክትሃድሙ ክሕግዘኪ ተስፋ ንገብር። ልዕሊ ኹሉ ድማ ህይወትኪ ናይ ገዛእ ርእስኺ እዩ፤ ዝኾነ ሰብ፡ ንዓኺ ኣብ ገዛ ክጻዕወኪ ዝኾነ ምሳል የብሉን።

ዝርዝር ሓበሬታ ብዛዕባ ወሃብቲ ክንክን ዝምልከት ከምዚ ዝሰብ እዩ። ሓገዝ ንክትረኽቡ ናበይ ቦታ ከምእትኸዳ ርግጻኛ እንተዘይኮይኑ፡ ንወሃብቲ ክንክን ንክትውከስዮም ኩሉ ግዜ ዕድል ኣሎኪ። ክሕግዘኪ ዝኽእል መን ምዃን ሕተቲ።

እንታይ ክሕግዞኺ ይኽእሉ፡	ርክብ
ፖሊስ ኣብ ግዜ ሓደጋን ህጹጽ ኩነታትን፡	112 (ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት ጥራይ)
ቃል-ምስክርነት ወይ ጸብጸብ ንምሃብ፡	0900 - 8844 (ህጹጽ ኩነታት ንዘይኮነ ግዜ) politie.nl
ቪይ.ሊ.ጅ ትዩስ VEILIG THUIS (ሰይፍ ኣት ሆም) እንተተወቐዕኪ ከምኡውን/ወይ ዓመጽ እንተበጸኡኪ፡	0800 - 2000 veiligthuis.nl
ሂት ጂ.ሪ.ዲ.ኽ ሉኪት HET JURIDISCH LOKET (ኢጋል ኣይድ) ሓበሬታ ይህብን ብዛዕባ ሕጋዊ መሰላትኪ ዝምልከት ኩሉ ሕቐታትኪ ይምልስን።	0900 - 8020 juridischloket.nl
IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND) (ኣገልግሎት ኢሚግሬሽንን ምሃራንን ወሃብቲ) IND፡ ብዛዕባ ኩነታት ፍቓድ መንበሪኺ ዝምልከት እተመሓየሹ ሓበሬታ ክህበኪ ይኽእል።	088 - 043 0430 ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA) (ማእከል ግዴድ መርዓን ምጥንጣን ኔዘርላንድስ) መጻምድትኺ ወይ ስድራቤት መጻምድትኺ፡ ናብ መበቆል ሃገርኪ ንክይመልሱኺ ትፈርሂ ዲኺ፡ ወይ ድማ ድር ከምኡ ገይሮሙኺ ድዮም፡ ንLKHA ክትውከሱ ትኽእሊ ኣኺ።	070- 345 43 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ኣብ ዝኾነ ክፍሊ ዓለም ኣብ ዝርከብ ቦታ፡ ህጹጽ ረድኡት ዘድልዩኪ እንተኾይኑ፡ ንሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ናይ ምውከስ ዕድል ኩሉ ግዜ ኣሎኪ። ኣብ ዝኾነ ቦታ ሰብ ዝጠንጠነኪ ክትኮነ ትኽእሊ ኣኺ።	0031- 247 247 247 rijksverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
ፈምስ ፎር ፍሪዶም (FEMMES FOR FREEDOM) ኣብ ገዛ ተዓዲኺ ኣለኺ፡ ምፍትሒ ኣብ ምምጻእ ዝሕግዘኪ ሰብ ትደሊ ዲኺ፡ ክልእ ወሃቢ ክንክን፡ እኹል ሓገዝ ኣይህበንን ኣሎ ኢልኪ፡ ትሓሰቢ፡ ንFemmes For Freedom ናይ ምውከስ ዕድል ኩሉ ግዜ ኣሎኪ።	070 - 362 65 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom