ኣብ ስድራ ቤት ዘጋጥም ጸገማት

ኣብ መንጎ መጻምድትኻ ወይ ኣብ ስድራ ቤትካ ግጭት እንተ ኣጋጢሙካ ካብ መእከሊ ምኽሪ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ መንጎ ሰብኣይትን ኣንስትን ዘሎ ማዕርነት

ኣብ ስዊዘርላንድ ደቂ ኣንስትዮን ሰብኡትን ማዕረ መሰላት ኣለዎም ። ንኣብነት ነፍሲ ወከፍ ሰበይቲ ብዛዕባ ህይወታ ባዕላ ክትውስን ትኽእል እያ ፦

- ክዳውንቲ
- ስራሕ
- ስልጠና
- መዘናግዒ

ኣንስትን ሰብኡትን ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ናጻ ኮይኖም ክግዕዙ ተፈቒዱሎም ።

ሰብኡትን ኣንስትን ንመን ክምርዓዉ ከም ዝደልዩ ባዕሎም ክውስኑ ተፈቒዱሎም እዩ ። ኣንጻር ፍቓዱ ዝምርዖ ዋላ ሓደ የልቦን ። ኣንስትን ሰብኡትን ዋላ እዉን ዘይተመርዓዉ እንተ ኾይኖም ብሓባር ክነብሩ ይኽእሉ እዮም ።

ኣካላዊ ምትንኻፍ ኣብ መንጎ እቶም ንሓድሕዶም ዝፋለጡ ሰባት ጥራይ እዩ ዝግበር ። ክልቲኦም ክሰምምዑ ኣለዎም ። ጾታዊ ዓመጽ ተኸልኪሉ እዩ ።

ደገፍን ሓገዝን

- ማእከል ደቂ ኣንስትዮ ሰይንት ጋለን
- ostschweizerinnen.ch ማሕበር
- cfd – ማሕበር ሰላም ፈፋማት
- ፕሮተስታንት ዝኾኑ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ (ኤፍ· ኤስ·
- ንስንኩላን ኣንስትን ኣማዕዳን ዝግበር ኣድቫንቲ ደን
- ማሕበር ስዊዘርላንዳውያን ሰብኡትን ኣቦታትን ጽላል

ዓመጽ ኣይከሀሉን እዩ!

ዝኸነ ይኸን ዓይነት ዓመጽ ክልኩል እዩ ። ኣብ ስዊዘርላንድ ኣብ ስድራ ቤት ዚፍጸም ዓመጽ እውን ዕሸሽ ኣይበሃልን እዩ ።

ዝኸነ ይኸን ፍጻመ ብሕንብሕ ጸብጻብ ሃበ ።

ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዚወርድ ዓመጻትን ዘቤታዊ ዓመጻትን

ዓመጽ ዜሕልፉ ብዙሓት ኣንስቲ መብዛሕትኡ ግዜ ንነዊሕ እዋን ስቕ ይብላን እዮ ። ሓገዝ ርኸብ እሞ ዓመጽ እንተ ኣጋጢመ ካ ናብ መእከል ምኽሪ ኸይድ።

ኣብነታት ዘቤታዊ ዓመጽ፦

- ምጽራፍ ምፍርራህ ምፍርራህ ወይ ወርደት
- ምውቃዕ ምውቃዕ ምሕናቕ ወይ ምድርባይ
- ጾታዊ ተግባራት ንኽፍጽመ ኣገደድዎም
- ኣብ ቤትካ ተዓጽዩ
- ምስ ስድራ ቤትን ፈተውትን ርክብ
- ምቀ ጽጻር ወይ ምኽልካል
- ንኸም ርዓወ ኣገደደም
- ደሞዝ ወሰድ

ኣብ ሓደጋ እንተ ኣሊኻ ንስኻን ኮሎም እቶም እተጐድኡ ሰባትን ገዛእ ርእሶም ንም ክልኻል ሓገዝ ክትረኽቡ ኢኹም ። ኣድላዪ እንተ ኾይኑ ምስ ፖሊስን ቤት ፍርድን ወይ ምስ ካልኦት ክኢላታት ኣካልን ሰበ-ስልጣንን ርክብ ክትምስርት ኢኻ።

ሓገዝ፦

| 071 227 11 00 | info@ohsg.ch | www.ohsg.ch

መእከል ዕቑባ ቘልዑ ምኽሪ | 071 243 78 02 | info.ksz@kispisg.ch | www.kszsg.ch

መዕቈቢ ደቂ ኣንስትዮ | 071 250 03 45 | info@frauenhaus-stgallen.ch | www.frauenhaus-stgallen.ch | 24 h

ፖሊስ ካንቶናል | 117 | info.kapo@kapo.sg.ch

ብዛዕባ ዘቤታዊ ዓመጽ ዚገልጽ ሓጺር ፊልምታት

- ፍራንሳኛ፦ ፖርሶዝግኣን ኣቦንት ኩሉ ነ ቦዴት ትሮፕ ፖርት! französisch
- ኣልባንያዊ ፦ ንክበሲ ተህ ፍሊስኒ ፖራ ሴ ቴ ጀት ሸኒ! albanisch
- ቱርኪሽ ፦ ሸክ ዣነ ኣልማዲን ኩኽመያ ቡዛራት ኢዲን ! türkisch
- ዓረብኛ ፦ - - d/d e e arabisch
- Tigriny - ቀ፦ ኤ ዘ፦ tigrinya
- ፖርቱጋልኛ፦ ኤዝ ፋላር ሶቦ ኣንትስ ኩ ሴጀ ፖርደ ደማይስ!

ምፍላይ ወይ ፍትሕ

ክትፈላለ ወይ ክትፋታሕ ከለኻ ኣጸቢቕካ ክትፈልጦን ምኽሪ ክትሓትትን ኣሎካ ። ከከም ዜግነትካን መንበሪኻን ምስ መጻምድትኻ ዘይትነብር እንተ ኾንካ ኣብ ትሕቲ ሕጊ ስደተኛታት ሳዕቤን ኣለዎ ።

ኣብ ትሕቲ ሕጊ ስደተኛታት ምፍልላይ ወይ ፍትሕ ዘምጽኦ ሳዕቤን

ስድራ ቤትካ እንደገና ብምሕባር ናይ መንበሪ ፍቓድ ረኺብካዶ ትፈልጥ ? ድሕሪኡ እቲ ኸም ሰብ ሓዳር ኴንኩም ብሓንሳእ እትነብሩሉ ኽነታት ይዓዪ እዩ (ብጀካ EU/EFTA) ።

ንዓኻን ንደቅኻን ዚኸውን ናይ መንበሪ ፍቓድ ብሓባር ከይነበርካ ክናዋሕ ይኽእል እዩ ፦

- ሓዳርካ ወይ እቶም ዝገበ መጻምድትኻ እንተ ወሓደ 3 ዓመት እዩ ዚወሰድ
- መለክዒታት ምትሕንፋጽ ብዕወት መገዲ ተፈጺሙ ኢዩ
- ምፍልላይ ኣገዳሲ ብሕታዊ ምኽንያታት ኣለዎ (ንኣብነት ዘቤታዊ ዓመጽ ተራ ቑልዑ ኣብዚ ይነብሩ ወይ ናብ ዓዶም ምምላስ ርትዓዊ ኣይኮነን)

ንስኻ እንተ ኾንካ ካብ ስዊዘርላንድ ክትወጽእ የድልየካ ይኸውን፡-

- ካብ ዚምርዓው 3 ዓመት ኣብ ዘይመልእ እዋን
- ኣብ መሕበራዊ ደገፍ እተመርኮሰ እዩ
- ዜድሊ መጠን ቋንቋ የብሉን

ዜጋታት ኤውሮጳ/ኤፍታ ንቐዋሚ መንበሪ ፍቓድ ዘለዎም ሰባትን ኣብ ሞዘኣት ዩ/ኤፍ ኤፍ ቲ

ምስ መጻምድትኻ ክትነብር ኣየድልየካን እዩ ። ይኸን እምበር ትፈላለ ወይ ትፋታሕ ከም ዘለኻ ንኽልቴኹም ንጹር እንተ ኾይኑ ፍቓድ መንበሪ ንምርካብ ባዕልኹም ኣመልኪትኩም ክትሓትቱ ኣሎኩም ።

ኣብ ስዊዘርላንድ እትነብረሉ ስራሕ ወይ እኹል ሃብቲ ኽም ዘሎካ ኽተረጋግጽ ትኽእል ኢኻ ።

ብዛዕባ ምብትታን ሓዳር ወይ መጻምድቲ ዚገልጽ ተወሳኺ ሓበሬታ

ኣገዳድካ ምምርዓው

ምትሕብባር ሓዳር ፍትሕ - ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣብ ስዊዘርላንድ ሕድመሰላት ኣለዎ ። ንመን ንን ንመን ንን ክትምርጾ ኸም እትደሊ ከምኡውን ክትፋታሕ ትደሊ እንተ ኾንካ ባዕልኻ ኽትውስን ትኽእል ኢኻ ።

ኣብ ስዊዘርላንድ እውን ብግዲ ዚግበር መርዓ ኣሎ። ብዛዕባ እዚ ጉዳይ እዚ ጸብጸብ ንገሮ ።

ኣብዚ በታታት እዚ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ ፦

ናይ ግዳያት ደገፍ SG-AR-AI | 071 227 11 00 | info@ohsg.ch | www.ohsg.ch

መእከል ዕቑብ ቈልዑ ምኽሪ | 071 243 78 02 | info.ksz@kispisg.ch | www.kszsg.ch

መዕቈቢ ደቂ ኣንስትዮ | 071 250 03 45 | info@frauenhaus-stgallen.ch | www.frauenhaus-stgallen.ch | 24 h

ፖሊስ ካንቶናል | info.kapo@kapo.sg.ch

ኣገዳድካ ምምርዓው | www.zwangsheirat.ch

ግዝረት ደቂ ኣንስትዮ ተኸልከለ

ኣብ ስዊዘርላንድ ኣስታት 22,000 ኣንስትን ኣዋልድን ብልፅቲ ብምቑራጽ ስግኣት ወረደዎም ወይ ተጐዳኡ እዩ ።

ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ምቑራጽ ኣብ ትሕቲ ሃገራውን ኣህጉራውን ሕጊ ተኸልኪሉ እዩ!

ሓገዝን ምኽርን፡-

ምስ ምኽንሻብ ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ዚጻረር ምብራቓዊ ስዊዘርላንደን ሊክተንሽታይንን
ቢላ ግሊንኪ

ተሌፎን +41 76 679 86 52
ኢ-መይል :- b.glinksi@agm-ost.ch
www.agm-ost.ch

ኣድራሻ፡-
መእከል ስምዒት ሪ.ሞሸ
ኣልት ላንደስትራስ 106
9445 ሪብሽታይን

- ኣብ ምብራቓዊ ስዊዘርላንድ ምስ ምኽሻብ ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ዚጻረር ነጥቢ
- ናይ ሓበሬታ ገጽ ጀርመን - መራኸቢ ኣንጻር ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ ምቕራጽ — deutsch
- ናይ ሓበሬታ ገጽ እንግሊዝኛ - መርበብ ሓበሬታ ኣንጻር ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ — englisch
- ናይ ሶማሊ ሓበሬታ ገጽ - መራኸቢ ኣንጻር ምኽሻብ ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ — somalisch
- ትግርኛ - መርበብ ሓበሬታ ኣንጻር ምኽሻብ ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ — tigrinya
- ሓበሬታ ገጽ ዓረብኛ - መርበብ ሓበሬታ ኣንጻር ምኽሻብ ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ — arabisch
- ሓበሬታ ገጽ ፈረንሳ - መርበብ ሓበሬታ ኣንጻር ምኽሻብ ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ — französisch
- ናይ ሓበሬታ ገጽ ኢጣልያ - መርበብ ሓበሬታ ኣንጻር ብልፅቲ ደቂ ኣንስትዮ ስዊዘርላንድ — italienisch

ብኸፊላት ቋንቋታት እተዳለወ ቪድዮ

- ምኽሻብ ደቂ ኣንስትዮ ደው ምባል - እንግሊዝኛ — englisch
- ምኽሻብ ደቂ ኣንስትዮ ደው ምባል - ፋርሲ — farsi
- ምኽሻብ ደቂ ኣንስትዮ - ሶማሊ ደው ምባል — somalisch
- ምኽሻብ ደቂ ኣንስትዮ ደው ምባል - ስዋሂሊ — suaheli
- ምኽሻብ ደቂ ኣንስትዮ - ዓረብኛ ደው ምባል — arabisch

ጾታዊ ኣንፈትን መንነት ጾታን LGBTIQ +

ኣብ ስዊዘርላንደ ኩሉም ሰባት መዕረ እዮም ። ነፍሲ ወከፍ ሰብ ከምቲ ዚደልዮ ገይሩ ኽነብርን ኪፍቅርን ተፈቒዱሉ እዩ ።

ኣብታ ስደራ ቤት ኣብ ጾታዊ ጉዳያት ኣብ መንነት ጾታ ወይ ኣብ መንነ ጾታዊ ርክብ ደገፍ ወይ ሓገዝ ዚደልዮ ሰብ ኣሎዶ?

ምኽርን ርክባትን

- LGBTIQ Helpline
- ጃኽ ዝሕብሩ መከቓ
- ማሕበር ሌስቢ ስዊዘርላንድ ሎስ
- ኩራምነስቲ
- ገጽ ሓበሬታ ንመንእሰያት
- ስድራ ቤታት ቀስተ ደመና
- መራኸቢ ትራንስመንት ስዊዘርላንድ

ጾገመት ወልፈ

ንኽምዚ ዝስዕብ ዝኣመሰለ ናይ ወልፊ ጸገማት ሓገዝ ድለ።

- ኣልኮላዊ መስተ
- ዘይግቡእ ሓሸሽ
- ትምባኾ / ኒኮቲን
- መድሃኒት
- ወልፊ ምጥባዕ
- ወልፊ ኢንተርነት / Daming
- ዓመፂ
- ምምዝባል ኣመጋግባ
- ካልኦት (ምዕዳግን ወልፍን ወዘተ)

ሓገዝን ምኽርን

ኢንፎድሮግ ስዊዘርላንድ

ኣእምሮኣዊ ጸገማት ጥዕና

ሓደ ኣባል ስድራ ቤት ኣእምሮኣዊ ሕማም ምስ ሓመመ ብምልእታ እታ ስድራ ቤት ትትንከፍ እያ።

ሓደ ኣባል ስድራ ቤት ኣብ ኣእምሮኡ ወይ ጦባዩ ዚቀያየር ዘሎ ኸይኑዶ ይስምዓካ? ኣብዚ ደረጃ እዚ ነቲ ሰብ ንምድጋፍ ካብ ሰብ ሞያ ሓገዝ ድለ።

ቅልዉላዉን ሀጹጽ ኩነታትን ኪለዓዕለካ ኸሎ ቅልጡፍ ስጉምቲ ኽትወስድ ኣሎካ፦

ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ሱር በተኽነትን ጥሩፍነትን

እቲ ሰብ ካብ ግዜ ናብ ግዜ ሕሉፍ ፖለቲካዊ ወይ ሃይማኖታዊ ጉዳያት ይገልጽ ስለ ዘሎ ብዛዕባ ሓደ ኣብ ስድራ ቤትካ ዘሎ ሰብ ትጭነቕ ዲኻ? እቲ ኣባል ስድራ ቤትካ ሱር ከይሰድዶ ትጭነቕ ዲኻ?

ነዚ ጉዳይ እዚ ኽትፈትሓሉ እትኽእል ጥበባዊ መገዲ ንምርካብ ምስ ሓደ ኸኢላ ዕዮ፦

ፋሬክስ
ክኢላን ኣደራሻን
ሱር በተኽነትን ጥሩፍነትን
ካንቶን ሰይንት ጋለን
ቴል 0848 0848 55 (ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ)
ኢ-መይል፦ farex@sg.ch

ፋሬክስ ዌብ ሳይት

ናይ ርክብ ነጥብታት

ኣብ ከባቢኻ ግቡእ ኣድራሻ ምኽሪ ወይ ስልጠን ርኸብ፡ ናይ ርክብ ነጥብታት

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen